

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2013

Kirsi Rantanen ja Sanna Sarivaara

ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY

– Internet-opas yläkouluikäisille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kirsi Rantanen ja Sanna Sarivaara

ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY

-Internet-opas yläkouluikäisille

Tämä opinnäytetyö on osa EU-rahoitteista Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – projektia. Turun AMK on osallistunut projektin osakokonaisuuteen (WP7), jossa on kehitetty ADPY yhteistyömalli ja järjestetty koulutuksia terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten yläkouluikäisten alkoholinkäyttöä on ennaltaehkäisty Suomessa ja maailmalla sekä mitkä alkoholinkäytön ehkäisykeinot ovat osoittautuneet hyviksi ja toimiviksi. Metodina opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuuskatsausta.

Tässä opinnäytetyössä yläkouluikäisillä tarkoitettiin 13–16-vuotiaita nuoria. Kirjallisuuskatsauksesta saatua tutkimustietoa käytettiin hyväksi yläkouluikäisille tarkoitetun internet-oppaan tekemiseen. Tutkimuksissa kävi ilmi, että alkoholinkäytön ennaltaehkäisyn lyhyen aikavälin vaikuttavuudesta tehdyt tutkimukset ovat usein raportoinniltaan puutteellisia. Tulevaisuudessa onkin syytä kiinnittää huomiota raportointien luotettavuuteen erityisesti lyhyellä aikavälillä. Tiedon karttuessa myös parempia ennaltaehkäisyn keinoja tulisi kehittää vieläkin paremmiksi.

Alkoholinkäyttöä on pyritty ennaltaehkäisemään erilaisia keinoja käyttäen. Keskeisimpiä keinoja olivat koulun tarjoama päihdekasvatus ja ehkäisyohjelmat, vanhempien tuki ja kontrolli, vertaistuki, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset, ulkoinen vaikuttaminen sekä päihdetyön ja terveydenhuollon toimet. Myös erilaisia internet-sovelluksia on käytetty ennaltaehkäisyyn.

ASIASANAT:

alkoholi, ennaltaehkäisy, nuoret, opas

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Nursing | Nurse

28.10.2013 | 48+15

Susanna Mört

Kirsi Rantanen ja Sanna Sarivaara

ALCOHOL PREVENTION

-Internet Guide for Adolescents

This thesis is a part of EU-financed Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – project. Turku University of Applied Science has participated in a work package 7 in which an ADPY co-operation model has been developed and educational workshops have been organized for primary health care professionals. This thesis was about alcohol prevention for adolescents. It concentrated what tools are used and which of them have worked in alcohol prevention. Method of this thesis was a review of literature.

In this thesis adolescents mean age group 13 to 16. Purpose of this thesis was to create the Internet guide for adolescents for alcohol prevention. According to researches, there was lack of reporting in short-term affect in alcohol prevention. In the future it is important to focus on this matter. When there is more knowledge it should be easier to develop more effecting tools on alcohol prevention.

There are a lot of different kinds of tools for alcohol prevention. Most important of these were schools alcohol programmes, control and support of parents, activities and hobbies, social services, peer impact and health care overall. Also different kind of Internet applications was used preventing alcohol use

KEYWORDS:

Adolescents, alcohol, guide, prevention

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	7
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	8
3.1 Internet-opas	10
4 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYN TAUSTOJA	13
4.1 Nuori	13
4.2 Alkoholi	14
4.3 Alkoholin käyttö Suomessa ja muualla maailmassa	15
4.4 Riskiymmärrys	17
4.5 Alkoholin käytön ennaltaehkäisy	18
5 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYN KEINOT	20
5.1 Koulun päihdetyö	20
5.2 Vanhemmat ja perhe	23
5.3 Ulkoinen vaikuttaminen	27
5.4 Internet alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä	30
5.5 Ehkäisevä päihdetyö ja terveydenhuolto	31
5.6 Ystävät, harrastukset ja vapaa-aika	34
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	37
7 POHDINTA	40
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Internet-opas

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, miten yläkouluikäisten alkoholinkäyttöä on ennaltaehkäisty Suomessa ja maailmalla sekä mitkä alkoholinkäytön ehkäisykeinot ovat osoittautuneet hyviksi ja toimiviksi. Kirjallisuuskatsauksesta saatua tietoa on tarkoitus käyttää luomaan opas nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on, että tämä opas tarjoaisi nuorelle hyvää ja luotettavaa tietoa alkoholista ja sen haitoista.

Yläkouluikäisellä tarkoitetaan tässä työssä 13–16-vuotiaita nuoria ja päihteestä puhuttaessa tarkoitetaan alkoholia. Tämä opinnäytetyö on osa EU-rahoitteista Alcohol and Drug Prevention among Youth (ADPY) – projektia. Turun AMK on osallistunut projektin osakokonaisuuteen (WP7), jossa on kehitetty ADPY yhteistyömalli ja järjestetty koulutuksia terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Suomessa nuorten alkoholinkäyttö lähti nousuun 15 vuodeksi 1980-luvulla. 2000-luvulle tultaessa nuorten alkoholinkäyttö kääntyi pieneen laskuun (Mäkelä & Österberg 2009). Tästä huolimatta alkoholinkäyttö on edelleen kansanterveydellinen ongelma liitännäissairauksineen (Österberg 2012).

Yläkouluikäiset ovat lapsia ja heidän edelleen kehittyvä elimistö on hauraampi alkoholin aiheuttamille haitoille kuin aikuisten. Alkoholinkäytön alle 14-vuotiaana aloittaneista, noin 40 %:lla on ongelmia alkoholin kanssa aikuisiällä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.) Tämän vuoksi on tärkeää että nuorten alkoholin käyttöön puututaan ajoissa ennaltaehkäisevästi. Koulujen opetussuunnitelmissa oleva päihdekasvatus ei yksin riitä. Kodin ja koulun tulisi tehdä pitkäjännitteistä yhteistyötä. (Piispa ym. 2011, 28–29.) Kodeissa tulisi olla helposti saatavilla oleva, nuoriin vaikuttava päihdekasvatuksen opas. Sen avulla nuori voisi vanhempien tukemana tai itsenäisesti tutustua alkoholinkäytön terveydellisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Tämä saattaisi auttaa koteja ja kouluja toimimaan yhteistyössä nuorten ennaltaehkäisevän päihdekasvatuksen hyväksi.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, miten yläkouluikäisten alkoholinkäyttöä on ennaltaehkäisty Suomessa ja maailmalla sekä mitkä alkoholinkäytön ehkäisykeinot ovat osoittautuneet hyviksi ja toimiviksi. Kirjallisuuskatsauksesta saatua tietoa on tarkoitus käyttää luomaan opas nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on, että tämä opas tarjoaisi nuorelle hyvää ja luotettavaa tietoa alkoholista ja sen haitoista.

Opinnäytetyötä ohjaaviksi kysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaisia keinoja nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä on käytetty?
2. Mitkä ehkäisevän päihdetyön keinot ovat osoittautuneet toimiviksi yläkouluikäisten nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä?

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan jo tehtyä tutkimusta ja kootaan tutkimuksien tuloksia (Salminen 2011). Tietoa hankkiessa pyritään käyttämään monitieteistä, objektiivista, uskottavaa, arvostettua tietoa sekä riittävän uusia lähteitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 73). Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Tutkimustietoa kerättiin aiheesta erilaisia hakukoneita hyödyntäen. Opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuutta, tutkimuksia ja sähköistä mediaa.

Opinnäytetyössä kohderyhmänä on yläkouluikäiset ja työssä kartoitetaan miten heidän alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn voidaan vaikuttaa. Opinnäytetyössä käytettiin kansainvälisiä lähteitä, sillä aiheesta haluttiin saada eri näkökulmia. Osa työstä tarkastelee myös sitä miten nuorten alkoholinkäyttöön saataisiin haluttu muutos. Luonnollisesti opinnäytetyön täytyy myös selventää tutkittavan ilmiön kehityskulkua vuosien saatossa ja tarkastella kansainvälisiä tutkimuksia mahdollisimman laajan ja realistisen kuvan saamiseksi.

Opinnäytetyön aineistoa on haettu erilaisista hoitotyön tietokannoista kuten Cinahl, PubMed, Medic, Terveysportti, Julkari, Arto ja Academic Search Elite. Myös erilaisista sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kotisivuilta ja julkaisuista on haettu tietoa. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisut on tehty lapsiperheitä ja heidän kaikkien hyvinvointia ajatellen.

Tiedonhaku ja erityisesti tutkimusten rajaaminen oli alkuun haastavaa. Sen takia opinnäytetyötä tehdessä turvauduttiin uusintahakuihin eri tietokantojen kohdalla. Hakuja rajaamalla opinnäytetyöhön saatiin sopivaa materiaalia. Sisäänottokriteereinä oli, että tutkimus käsittelee juuri yläkouluikäisiä ja alkoholinkäytön ennaltaehkäisyä. Monissa osumissa hakusanat olivat mainittuna vain sivulauseessa ja itse tutkimus käsitteli aivan jotakin muuta. Muita sisäänottokriteerejä olivat, että tutkimukset ovat enintään kymmenen vuotta vanhoja, mutta mielellään paljon uudempia. Tämä sen takia, että opinnäytetyössä käsiteltävästä aiheesta saisi mahdollisimman ajankohtaisen kuvan. Tutkimukset oli myös rajattu kokoteksteihin,

sillä pelkällä tiivistelmällä jotain tärkeää ja oleellista olisi voinut jäädä huomaamatta. Kaikista osumista luettiin otsikot ja silmäiltiin tiivistelmät, paitsi ensimmäisestä Cinahlin hausta josta tuli osumia yli 2000. Tästä hausta silmäiltiin niin paljon kuin se oli mahdollista ja lopulta päädyttiin rajattuun uusintahakuun, jotta saataisiin täsmällisempää tietoa ja tiedonhaku etenisi. Uusintahaussa myös rajausta laajennettiin kokoteksteihin ja asiasanoja vähennettiin. Tarkemmat asiasanat ovat nähtävissä tiedonhakutaulukossa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

Hakukone	Hakusanat	Osumat (kpl)	Valittu aineisto (kpl)
Cinahl	alcohol and prevention and adolescence	2184	7
Cinahl (Rajattu uusintahaku)	alcohol and prevention	250	5
Cinahl (Rajattu uusintahaku)	alcohol and prevention	20	3
Medic	alkoholi and nuoret	39	1
Medic	alkoholi and nuoret and ennaltaehkäisy	6	0
Medic	alkoholi and ennaltaehkäisy	176	2
Terveysportti	alkoholi	1	1
Arto	alkoholi ja nuoret	63	2
Julkari	nuoret ja alkoholi ja ennaltaehkäisy	189	8
Academic search elite	alcohol and intervention	250	2

3.1 Internet-opas

Opinnäytetyössä ennaltaehkäisyn välineeksi luotiin Internet-opas. Oppaan tekemisessä käytettiin kirjallisuuskatsauksesta kerättyä tietoa. Oppaan tarkoitus on kertoa alkoholinkäytön haitoista rehellisesti ja tekstin on tarkoitus olla helposti luettavaa. Opasta voi lukea yksin tai yhdessä vanhempien kanssa. Ideaalia olisi, että opas herättäisi myös kotona keskustelua. Oppaan tarkoitus on myös tarjota ajanmukaista tietoa alkoholinkäytön haitoista terveydellisestä näkökulmasta.

Oppiminen on laajentunut luokkahuoneen ulkopuolelle, sillä internetin käyttö on lisääntynyt ja sen seurauksena vertaisryhmien merkitys kasvanut. Viestintätekniikka mahdollistaa jatkuvan läsnäolon mobiililaitteiden ja internetin välityksellä, joten se luonnollisestikin muuttaa toimintaympäristöä. Media on hyvä oppimisen väline ja sen parissa runsaasti aikaa kuluttavat lapset omaksuvat paljon tietoa ja erityisesti fiktiivisten mediasisältöjen on havaittu opettavan lapsia ja nuoria. (Aarnio & Multisilta 2011, 3.) On siis perusteltua käyttää internetiä hyväksi myös alkoholitietouden jakamisessa.

Tutkimuksissa on myös todettu, että internet ja sosiaalisen median käyttö motivoi lapsia ja nuoria oppimaan, parantavat koulusuorituksia ja tarjoavat hyviä välineitä opetuksen eriyttämiseen. Lisäksi niiden käyttö tekee oppimisesta hauskem-paa ja vetovoimaisempaa. Tosin viestintätekniisten välineiden opetuskäytön ei tulisi olla itseisarvo, vaan tärkeää on välineiden tarkoituksenmukainen käyttö ja selkeä käsitys välineiden käyttötavoista. (Aarnio & Multisilta 2011, 31-33.)

Oppaan kirjoittamisessa käytettiin ohjeistavaa kirjoitustyyliä. Liikkeellä on monenlaisia oppaita ja ohjeita. Ohjeistavan tekstin suurin ymmärrettävyyteen vaikuttava seikka on asioiden esittämisjärjestys. Tekstissä olisi hyvä ollut tietoisesti rakennettu juoni. Juonen tulisi olla sellainen, että lukijan olisi sitä helppo seurata. Erilaisia juoniratkaisuja on useita ja asiat on mahdollista kertoa esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen 2005,

1769). Oppaassa on esitetty asiat loogisessa järjestyksessä, jotta nuoren olisi sitä helppo seurata ja lukea.

Ihmiset noudattavat neuvoja ja ohjeita parhaiten silloin, kun niiden noudattaminen ei vaikuta olennaisesti heidän omaan tavalliseen arkeensa ja elämiseen. Mitä enemmän ponnisteluja kaivataan, sitä tärkeämpää on perustella ohjeet. Pelkkä neuvominen ei useinkaan riitä muuttamaan tapoja. (Hyvärinen 2005, 1770.) Oppaassa on pyritty perustelemaan tieto mahdollisimman hyvin.

Otsikoiden käyttö keventää ja selkeyttää tekstiä. Pääotsikko osoittaa tärkeimmät asiat ja väliotsikot auttavat hahmottamaan asiasisältöä. Kappalejako puolestaan osoittaa, että mitkä asiat kuuluvat tiukemmin yhteen. Kappaleelle täytyy kyetä keksimään oma otsikkonsa. Mikäli se ei onnistu, täytyy asia jakaa omiin kappaleisiinsa. Tekstissä voidaan käyttää myös luetteluita, jolloin kohdat on erotettu esimerkiksi luettelomaviivoilla tai palloilla. (Hyvärinen 2005, 1770.) Oppaassa on huomioitu otsikoinnit ja jäsenneilyt asiat niille kuuluvien otsikoiden alle. Oppaassa on käytetty ajoittain myös luetteluita.

Lauseiden ja virkkeiden tulisi olla selkeitä, jotta ne olisivat ymmärrettäviä heti kerta-lukemalla. Usein liian pitkät virkkeet aiheuttavat ongelmia. Mikäli tekstiin on sisällytetty liian paljon yksityiskohtia, on selvää, että kaikki asiat eivät jää ensilukemalla mieleen. Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä käyttää myös yleiskielen sanoja. Ammattitermistön käyttö etäännyttää lukijan helposti asiasta ja tekee tutunkin asian vieraaksi. Muutenkin ohjeistavasta tekstistä on hyvä siivota pois turhan tieteelliset ja byrokraattiset ilmaukset. Myös yleisiä oikeinkirjoitusnormeja tulisi noudattaa, sillä kirjoitusvirheet hankaloittavat ymmärtämistä. (Hyvärinen 2005, 1771). Oppaassa on pyritty esittämään asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Oppaassa ei ole käytetty lainkaan ammattisanastoa, vaan ainoastaan selkokieltä. Maallikon on helppo siis ymmärtää oppaan sanomaa. Oikeinkirjoitukseen on myös panostettu.

Liian pitkä ohjeistava teksti saattaa ahdistaa ja sekoittaa lukijaa. Lyhyt teksti ilahduttaa suurinta osaa lukijoista. Internet-tekstissä huomioon on otettava näyttö, sillä siitä on hankalampi lukea kuin paperilta. Tämän vuoksi kappaleitten lyhydestä on huolehdittava vielä tarkemmin kuin muuten. (Hyvärinen 2005,1772.) Oppaasta ei ole tehty liian pitkää ja huomioon on otettu helppolukuisuus tietokoneen näytöltä.

4 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYN TAUSTOJA

Nuoruus jakaantuu varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruudessa, 12-14-vuotiaana, elimistössä tapahtuu fyysisiä muutoksia, jotka voivat hämmentää ja aiheuttaa kiihtymystä nuoressa. Oma fyysisesti muuttunut keho ei ole vielä täysin hallinnassa. Varhaisnuoruus on usein myrskyisää aikaa, jolloin nuori elää keskellä ristiriitoja ja kohtaa oman selkiytymättömyytensä. Nuori harjoittelee myös vanhemmista irrottautumista ja itsenäistymistä. (Väestöliitto, 2013.)

4.1 Nuori

Puberteetilla, eli murrosiällä tarkoitetaan nuoruusiän alkuun sijoittuvaa noin 2-5 vuoden kestävästä ajanjaksoa. Nuori kasvaa ja kehittyy tällöin sekä psyykkisesti että fyysisesti. Persoonallisuus muokkautuu kohti aikuisuuden identiteettiä. Nuoruuteen sisältyy kehityksellisiä tehtäviä, joita ratkomalla saavutetaan itse hankittu autonomia eli itsenäisyys. Kehityksellisiin tehtäviin kuuluu irrottautuminen vanhempien hoivasta ja luoda heihin uusi suhde aikuisen tasolla. Myös oman muuttuvan ruumiinkuvan ja seksuaalisuuden jäsentäminen kuuluu olennaisesti kehitystehtäviin. Ikätovereiden merkitys kasvaa nuoren elämässä ja heihin turvautaan yhä useammin. (Väestöliitto, 2013.)

Varsinaisessa nuoruudessa, 15-17-vuotiaana, vanhempia kohtaan tunnetut ristiriitaiset ajatukset ja konfliktit ovat alkaneet vähentyä. Nuoren oma identiteetti ja persoonallisuus alkaa muovautua lopulliseen muotoonsa, kun hän samaistuu vanhempiinsa sekä ikätovereihinsa. Nuori sopeutuu vartalonsa ja oma seksuaalisuus kehittyy. (Väestöliitto, 2013.)

Jälkinuoruudessa, 18-22-vuotiaana, tapahtuu jäsentymisvaihe, jolloin aikaisemmat kokemukset elämästä nivoutuvat kokonaisuudeksi ja muodostavat käsityksen naisena tai miehenä olemisesta. Kyky tuntea empatiaa voimistuu ja itsekkäitä

valintoja tehdään harvemmin. Nuori osaa ottaa toiset huomioon ja on valmis tekemään myös kompromisseja. Nuori sopeutuu osaksi yhteiskuntaa ja tekee päätöksiä ammatinvalinnan ja perheen perustamisen suhteen. (Väestöliitto, 2013.)

4.2 Alkoholi

Alkoholi on nautintoaine ja päihde, jonka rentouttavat ja sosiaalista vuorovaikutusta edistävät ominaisuudet tulevat esille jo yhdellä annoksella, mikäli ei ole liiallisella käytöllä kasvattanut alkoholin sietokykyä. Alkoholiannoksella tarkoitetaan määrää, joka sisältää 12 g alkoholia. Käytännössä tämä tarkoittaa yhtä pientä pulloa keskiolutta tai siideriä, 12 cl mietoa viiniä, 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa. Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavalla riippuen sukupuolesta, iästä tai kehonrakenteesta. (Lindroos 2009.)

Etyylialkoholin eli etanolin aineenvaihdunta tapahtuu pääosin maksassa. Maksassa alkoholidehydrogenaasi-entsyymi hapettaa alkoholin asetaldehydiksi. Tämä entsyymi pystyy hapettaamaan noin 0,1 g alkoholia noin kehonpainon kiloa kohden tunnissa. Niinpä 70 kiloisen henkilön maksa polttaa 7 g alkoholia tunnissa, joka on noin puolet yhdestä ravintola-annoksesta. Tästä johtuen siis veren alkoholipitoisuus nousee runsaan alkoholin käytön jälkeen. (Aro 2013.)

Vaikka puolet maailman ihmisistä ei käytä alkoholia, se on maailmassa yksi kolmesta tärkeästä aihealueesta kun halutaan vaikuttaa kansanterveyteen. Alkoholi on myös kolmanneksi suurin kuolinsyy heti korkean verenpaineen ja tupakan jälkeen EU-maissa. (THL 2013.) Eri Euroopan maissa humalakäyttäytyminen on erilaista. Humalakäyttäytyminen riippuu paljon myös tilanteen luonteesta, jossa alkoholia nautitaan. Alkoholia voidaan ajatella myös eräänlaisena symbolisena siirtymisriittinä lapsuuden ja aikuisuuden välillä. (Anderson & Baumberg 2006, 4.)

4.3 Alkoholinkäyttö Suomessa ja muualla maailmassa

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan, alkoholin käyttö nuorten keskuudessa on ollut laskusuunnassa koko 2000-luvun ajan. Myönteinen suunta näyttää jatkuvan edelleen sekä poikien että tyttöjen keskuudessa. Nuorten humalajuominen ja säännöllinen alkoholin käyttö ovat vähentyneet kaikissa ikäryhmissä, myös yli 18-vuotiaiden keskuudessa. Raittiiden 12 - 16 vuotiaiden määrää on tällä hetkellä suurimmillaan koko kuluneella 2000-luvulla. Jotta meneillään oleva kehitys jatkuisi hyvänä, on raittiutta pyrittävä vahvistamaan kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Eri toimijoiden tulisi yhdessä vahvistaa raittiuteen liittyviä ajattelu- ja puhetapoja sekä muuttaa kulttuuriympäristöä vähemmän alkoholikeskeisemmäksi. (Kinnunen ym. 2013, 55.)

Nuorten terveystapatutkimuksen lisäksi alkoholin käytön laskutrendi ilmenee myös Kouluterveyskyselyssä sekä ESPAD-tutkimuksessa. Tosin kouluterveyskyselyssä alkoholin kulutuksen vähentyminen näyttäytyy varsin maltillisena. ESPAD tutkimus puolestaan osoittaa, että vuonna 1999 alkanut alkoholin kulutuksen laskeva trendi jatkuu edelleen sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Kansainväliset tutkimukset ovat myös havainneet laskevan suuntauksen nuorten alkoholin käytössä. Kaikesta huolimatta, voidaan kuitenkin todeta, että alkoholin käyttö ja humalajuominen ovat edelleen suhteellisen korkealla tasolla suomalaisten nuorten keskuudessa, positiivisesta kehityssuunnasta huolimatta. (Kinnunen ym. 2013, 50.)

Nuorten terveystapatutkimus ja ESPAD-kouluterveyskysely kartoittaa hyvin nuorten juomatapoja, mutta ei kerro juurikaan trendien taustalla olevista vaikuttimista. Herääkin kysymys, että mistä johtuu nuorten raitistuminen viimeisen vuosikymmenen aikana. Raittiita poikia oli vuonna 1999 36%, mutta peräti 65% prosenttia vuonna 2007. Tyttöillä vastaavat luvut olivat 30% ja 55%. Johtuuko muutos mahdollisesti moraali-ilmaston muutoksista, uusista vapaa-ajan harrastuksista vai onko alkoholi ja humala menettänyt maineensa nuorison keskuudessa? Mikäli näitä asioita pohdittaisiin enemmän, opittaisiin puhumaan nuorten juomisesta ja

ymmärtämään asiaa paremmin myös silloin, kun kasvava osa nuorista kääntää alkoholille selkänsä. (Tigerstedt 2010, 223.)

Alkoholinkäyttö vaihtelee runsaasti eri maiden välillä. Pohjoismaissa nuoret juovat suurempia alkoholimääriä kerralla kuin Etelä-Euroopassa. Etelä-Euroopassa taas alkoholimäärät ovat pienempiä, mutta alkoholia käytetään säännöllisemmin kuin Pohjoismaissa. Karolinska Instituutissa 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan Pohjoismaissa pojat juovat yleensä humalahakuisemmin kuin tytöt. Alkoholinkäyttö on kulttuurisidonnaista ja siksi onkin vaikeaa vertailla nuorten juomistottumuksia ja käytöstä eri maiden välillä. Kulttuurisidonnaisuus juuri määrittelee mikä on hyväksyttävää ja mikä ei juomistottumuksissa ja käytöksessä. Tämä taas vaikuttaa siihen miten alkoholinkäyttöön riippuvista ongelmista raportoidaan. (Danielsson ym.2011.)

Toisaalta alkoholin käyttö tuottaa ihmiselle mielihyvää ja vapauttaa sosiaalisia estoja. Toisaalta taas alkoholin sosiaaliset haitat voivat johtaa väkivaltaan, mielenterveysongelmiin ja muuhun rikollisuuteen. Alkoholi on kuitenkin päihde, joka aiheuttaa riippuvuutta ja voi johtaa mielenterveysongelmien lisäksi myös moneen erilaiseen somaattiseen sairauteen. Näitä ovat esimerkiksi vatsan ja suoliston häiriöt, erilaiset syövät, sydän- ja verisuonitaudit, neurologiset häiriöt, luuston ja lihaksien ongelmat, keuhkosairaudet ja lisääntymisongelmat. (Anderson & Baumberg 2006, 4.)

Alkoholi aiheuttaa myös lisääntymisongelmia ja raskaana käytettäessä asettaa sikiön vaaraan. Alkoholin terveyshaitat lisääntyvät annosmäärän kasvaessa. Vaikka somaattinen sairaus ei olisikaan alkanut alkoholinkäytöstä, voi liika sellainen pahentaa itse sairautta. Alkoholin suurkuluttajat hyötyvät terveydellisesti aina siitä kun he lopettavat tai vähentävät alkoholin juomista. Alkoholinkäytön vähentäminen saattaa muuttaa nopeasti terveydentilaa potilaalle edullisemmaksi esimerkiksi maksa kirroosissa tai masennuksessa. (Anderson & Baumberg 2006, 4.)

Myös kansantalouden näkökulmasta alkoholin käyttö rasittaa eurooppalaisten elämää monin tavoin. Esimerkiksi alkoholista johtuvan rikollisuuden kustannukseksi arvioitiin vuonna 2003 33 miljardia euroa. Noin 23 miljoonaa eurooppalaista kärsii alkoholiriippuvuudesta ja tämä aiheuttaa kärsimystä heidän läheisilleen. Tämä aiheuttaa niin sanottuja välillisiä kustannuksia, jotka nousevat aina 68 miljardiin euroon. (Anderson & Baumberg 2006, 4.)

Terveysten näkökulmasta tarkasteltuna alkoholin käyttö aiheuttaa noin 195 000 kuolemaa EU:ssa vuosittain. Alkoholi ohittaa ennen aikaisten kuolemien aiheuttajana EU:ssa muun muassa liikalihavuuden. Arviolta alkoholi aiheuttaa vuodessa EU:n alueella 17 000 tieliikenneonnettomuutta, 27 000 tapaturmaista kuolemaa, 2000 henkirikosta, 45 000 maksakirroosi kuolemaa, 10 000 itsemurhaa, 50 000 syöpäkuolemaa, 17 000 neurologispsykykkistä tautia ja 200 000 masennustilaa. Edellä mainittujen sairauksien hoitokustannusten arvioidaan olevan 17 miljardia euroa. Noin 5 miljardia euroa kuluu myös vahingollisen alkoholinkäytön hoitoon ja alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn. 10 % nuorten naisten ja 25 % nuorten miesten ennen aikaisista kuolemista johtuu alkoholista (Anderson & Baumberg 2006, 4.)

4.4 Riskiymmärrys

Alkoholinkäyttö on varsin merkittävä osa suomalaisnuorten elämää. Suomessa 16- vuotiaista noin puolet käyttää alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. Alkoholia juodaan terveysriskeistä huolimatta. Eräässä tutkimuksessa selvitettiin yhdeksäsluokkalaisten nuorten riskiymmärrystä alkoholin käytön suhteen. (Katainen ym. 2012, 656). Tutkimuksessa selvisi, että nuoret ymmärtävät useita alkoholiin liittyviä riskejä, joista osaan he suhtautuvat vakavammin ja osaan hyvinkin kevytmielisesti (Katainen ym. 2012, 662) .

Nuorten haastatteluissa alkoholin käytön terveysriskeinä nousivat esiin lähinnä lyhytaikaiset fyysiset seuraukset, kuten pahoinvointi, oksentaminen, sammuminen, krapula ja onnettomuudet. Kokonaisuudessaan nuoret suhtautuivat terveys-

riskeihin kepeästi, pitäen haittoja lähinnä teoreettisina ja etäisinä, jotka tapahtuvat joillekin toisille. Hitaasti kehittyvistä ja pitkäkestoista alkoholiin liittyvistä terveyshaitoista, nuoret eivät puhuneet ollenkaan. Tutkimuksen mukaan vakavimpina haittoina nuoret pitivät sosiaalisia riskejä esimerkiksi vanhemmille kiinni jäämistä, virheiden tekeminen humalassa, nolot tilanteet ja häpeän tunteet. (Katainen ym. 2012, 662.)

4.5 Alkoholinkäytön ennaltaehkäisy

Alkoholin käyttöä nuorten keskuudessa on pyritty ennaltaehkäisemään monin eri keinoin. Yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa ei ole, vaan ennaltaehkäisytoimet kulkevat rinnakkain. Päihdekasvatus ja riski- ja haittatiedon tarjoaminen ovat keinoja vaikuttaa nuorten asenteisiin, tietoihin ja käyttäytymiseen. Erityisen tärkeää on, että keinot painottuvat yksilön päätöksenteon ja kykyjen kehittämiseen sekä sisäisen kontrollin rakentamiseen. (Piispa ym. 2011, 16.)

Kaikki tämä tapahtuu normaalin kasvatuksen puitteissa, päävastuun ollessa ensisijaisesti kodilla ja koululla, mutta myös harrasteyhteisöillä, nuorisotyöllä, kirkolla ja monilla muilla tahoilla. Nuoren kasvuun tulisi vaikuttaa siten, että hän oppii ja kykenee tekemään itsenäisiä päätöksiä. Sisäinen vaikuttaminen ei tarkoita esimerkiksi yksittäistä valistusiskua kouluissa, vaan se syntyy osana kasvamista ja kasvatusta. Se on pitkä oppimisprosessi ja sitä ei voi ulkoistaa ”valistajille”. Päih-teisiin liittyvät tapahtumat kouluissa ja oppilaitoksissa voivat korkeintaan tukea sisäistä kehitystä. (Piispa ym. 2011, 16.)

Suomessa päihdekasvatusta on sisällytetty kouluissa opetettavaan terveystiedon oppiaineeseen. Suomen tapa opettaa terveystietoa itsenäisenä oppiaineena on kansainvälisesti melko ainutlaatuinen terveyden edistämisen innovaatio. Suomen lisäksi Euroopassa terveystieto on oppiaineena ainoastaan Irlannissa ja Isossa-Britanniassa. Suuressa osassa Eurooppaa suositetaan mieluummin ulkopuolisten tahojen tuottamia päihde-ehkäisyohjelmia. Tästä johtuen koulujen päihdekasvatusta kehitetään ja ohjataan Euroopassa kyseisiä ohjelmia painottaen.

Ohjelmista pyritään tekemään aina vain parempia jatkuvan tutkimuksen ja arvioinnin avulla. Suomessa sitä vastoin tukeudutaan koulun omiin voimavaroihin ja osaamiseen, joten siksi olemme tavallaan sivussa kansainvälisestä valtavirrasta. (Piispa ym. 2012, 25.)

Päihteiden käyttöä ehkäistään myös valistuksen avulla. Esimerkiksi koulut toteuttavat valistusta erilaisilla tietoisuuksilla, joissa kerrotaan alkoholin terveyshaittoista ja riskeistä. Menetelmänä valistus on vain lisä sisäiseen sääntelyyn ja tärkein valistuksen päämäärinä on haastaa ihmiset pohtimaan omaa alkoholin käyttöään. Valistustoimintaa toteutetaan erilaisin kampanjoin, keskusteluin ja signaalein. (Piispa ym. 2012, 18.)

Valistuksen tärkeimpänä pyrkimyksenä on vaikuttaa kulttuuriin ja saada positiivista muutosta yleiseen mielipideilmastoon. Onnistuessaan valistus synnyttää kulttuurista ja sosiaalista painetta, joka parhaassa tapauksessa muuttaa asenteita ja myös käyttäytymistä. Valistuksella ei voi kuitenkaan korvata sisäistä ja ulkoista vaikuttamista, vaan se toimii niiden rinnalla vaikuttamalla kulttuuriseen tasoon. (Piispa ym. 2012, 18.)

Myös ulkoisella vaikuttamisella pyritään ennaltaehkäisemään nuorten alkoholin käyttöä. Ulkoisella vaikuttamisella tarkoitetaan yhteiskunnallisia toimia, joilla rajoitetaan alkoholin saatavuutta ja tarjontaa. Tällaisia toimia ovat esimerkiksi hinta, verotus, myyntirajoitukset, ikärajat, aukioloajat ja mainontarajoitukset. Toimet ovat siis alkoholipolitiikan sääntelykeinot. (Piispa ym. sivu 16.)

Päihdetyöstä puhuttaessa käytetään usein sanaa interventio. Interventio tarkoittaa väliintuloa ja sekaantumista (Suomisanakirja 2013). Suomessa terveydenhuollossa käytetään myös mini-interventiota. Mini-interventio tarkoittaa terveydenhuollon ammattihenkilön tekemää lyhytneuvontaa, jossa pyritään tukemaan potilasta alkoholinkäytön vähentämisessä silloin kun oma alkoholinkäyttö huolestaa mutta siitä ei ole vielä tullut pysyviä seurauksia. (Päihdelinkki 2013.)

5 NUORTEN ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYN KEINOT

Koulu on tärkeä osa nuoren turvaverkkoa, eikä sen tarjoama päihde-ehkäisy ole mikään erityinen projekti, vaan se kuuluu koulun tapaan toimia ja olla olemassa (Piispa ym. 2012, 23 -24). Opinnäytetyöhön kerätyn tutkimusnäytön perusteella, tärkeimmiksi alkoholinkäytön ennaltaehkäisykeinoiksi nousivat koulun tarjoama päihdekasvatus ja ehkäisyohjelmat, vanhempien tuki ja kontrolli, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset, ulkoinen vaikuttaminen sekä päihdetyön ja terveydenhuollon toimet. Merkittäviksi ennaltaehkäisyn välineiksi nousivat tutkimusten perusteella myös erilaiset internetsovellukset.

5.1 Koulun päihdetyö

Koulun tarjoama ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, joka pyrkii kehittämään koulutyötä ja ympäristöä paremmin päihteiltä ja päihdehaitoilta suojaavaksi. Päihdekasvatus sisältyy Suomessa terveystiedon opetukseen, mutta päihdetietoa on luonnollisesti myös muiden oppiaineiden opetuksessa. Koulut käyttävät päihdekasvatuksessa usein myös ulkopuolisia kumppaneita esimerkiksi yhdistyksiä, yrityksiä ja viranomaisia. Erilaiset valistusiskut ja teemapäivät ovat Suomessa laajalti käytössä. (Piispa ym. 2012, 23 -24.)

Tutkimuksen mukaan, suomalaiset nuoret suhtautuvat terveystietoon oppiaineena pääosin myönteisesti. Valtaosa oppilaista arvioi terveystiedon joko mielisaksi tai keskiverroksi oppiaineeksi. Oppilaat kuvasivat ryhmähaastattelussa terveystiedon tärkeäksi, hyödylliseksi, mukavaksi ja rennoksi. Ainoastaan muutamia satunnaisia oppilaat eivät pitäneet ainetta itselle tärkeänä tai tarpeeksi ”siistinä” oppiaineena. (Opetushallitus 2009, 82.)

Vaikka terveystietoon oppiaineena suhtaudutaankin pääasiassa hyvin, päädyttiin kuitenkin eräässä väitöstutkimuksessa tulokseen, että opetus alkoholin osalta ei aina tavoita nuorisoa. Väitöstutkimuksessa, käsiteltiin Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja heidän vanhempiensa mielteitä alkoholinkäytön ennaltaehkäisystä. Puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat tyytymättömiä koulun tarjoamaan alkoholiopetukseen. Yhdeksäsluokkalaisista noin puolet olivat sitä mieltä, että opetus ei tapahtunut heidän haluamallaan tavalla. Samoin puolet vastanneista kokivat, että alkoholin riskeihin ja haittoihin liittyvää opetusta oli aivan liian vähän. Koulun tunneilla toteutettuun opetukseen olivat tyytyväisiä ainoastaan 5% vastanneista. Opetus koettiin suurimmaksi osaksi melko tylsäksi tai tylsäksi. (Sirola 2004, 92.)

Koulut ovat tärkeä kanava nuorten alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä. Erilaisia koulussa järjestettäviä interventioita on kehitetty estämään ja viivästyttämään nuorten alkoholin ongelmakäyttöä. Suurin osa interventioista on kohdennettu yläkouluikäisille. Useimmat näistä toimista pyrkivät vähentämään alkoholin käytön riskitekijöitä henkilökohtaisella tasolla, kun taas osa toimista pyrkii vaikuttamaan myös sosiaalisiin ja / tai ympäristön riskitekijöihin. Kaikki kehitetyt toimenpiteet eivät kuitenkaan ole tuottaneet haluttua tulosta. (Neusel ym. 2011, 157.)

Tehokkaimmat toimet käsittelevät teorian lisäksi myös alkoholin käytön sosiaalisia normeja. Myös nuorten sosiaalisia taitoja tulisi kehittää ja erityisesti vahvistaa nuorten alkoholista kieltäytymisen taitoja interaktiivisen opetuksen ja vertaisoppimisen avulla. Opetuksen tulisi olla myös pitkäjänteistä ja sisältää useita istuntoja vuosien ajan, integroiden kaikki väestöryhmät ja erityisryhmät toimintaan. Lisätutkimusta kuitenkin vielä tarvitaan parempien interventioiden kehittämiseen. (Neusel ym. 2011, 157.)

Hanewinkelin tutkimuksessa selvitettiin koulussa järjestettävien interventioiden vaikutusta nuoriin (Hanewinkel ym. 2009,402). Tutkimus oli satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jossa kouluyksiköt satunnaistettiin. Tutkimukset tehtiin ennen intervention toteuttamista ja sen jälkeen. Lähtötilannetta verrattiin ensin neljän ja sitten 12 kuukauden jälkeiseen tilanteeseen. Tutkimuksessa osallistui 1686 7.-luokkalaista kolmestakymmenestä eri koulusta. 82 % oppilaista oli tutkimuksessa

mukana vielä 12 kuukauden jälkeen. Tutkinnan alla oleva interventio sisälsi neljä opettajan järjestämää interaktiivista oppituntia ja tietolehtisiä alkoholista jaettiin sekä oppilaille että heidän vanhemmilleen. Tutkimuksessa kerättiin tietoa nuorten asenteista alkoholia kohtaan. Tietoa kerättiin myös alkoholin kulutuksesta esimerkiksi käyttäkö nuori alkoholia vanhempien tietämättä, onko ollut koskaan humalassa, harrastaako humalahakuista juomista ja onko käyttänyt alkoholia viimeisen kuukauden aikana.

Tutkimus paljasti, että intervention status liittyi yleisen alkoholitiedon jakamiseen ja humalajuomisen määrän vähentämiseen. Mitään vaikutusta ei havaittu suhteessa opiskelijoiden omiin asenteisiin, aikomukseen juoda, elinikäiseen alkoholin käyttöön ja viimeisen kuukauden aikaiseen alkoholin käyttöön. Tutkimuksen johtopäätös oli, että koulun järjestämällä lyhyellä interventiolla oli pieni lyhyen aikavälin ennaltaehkäisevä vaikutus alkoholin väärinkäyttöön. (Hanewinkel ym. 2009, 402.)

Aspyn tutkimuksessa tarkasteltiin koulua ja kouluun liittyvän käyttäytymisen (esim. koulumenestyksen, koulun jättämistä kesken tai muihin ongelmiin joutuminen) yhteyttä nuoren alkoholin kulutukseen ja liian aikaiseen seksin aloittamiseen (Aspy ym. 2012,3). Näillä kahdella riskikäyttäytymisen muodolla voi olla tuhoisia seurauksia nuorille. Tutkimuksessa tutkittiin 1117 nuorta ja heidän vanhempiaan. Heille annettiin ATK-pohjainen (YAS) kysely, jota oli tarkoitus tehdä omassa kodissa. YAS- kyselyssä oli 17 kohtaa, joiden tarkoituksena oli selvittää nuorten ominaisuuksia ja riskikäyttäytymistä, kuten alkoholinkäyttöä ja seksuaalista toimintaa. Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 14,3 vuotta ja 58% tyttöjä.

Saatujen tutkimustulosten mukaan kouluun liittyvät voimavarat, lintsaamisen välttäminen, pysyminen poissa ongelmista ja huomion kiinnittäminen/keskittyminen koulutyöhön ehkäisevät riskikäyttäytymistä. Tutkimuksen johtopäätös oli, että koulu on osa nuorten elämää ja siellä koetut kokemukset ovat tärkeitä ja voivat vaikuttaa riskikäyttäytymiseen. Tunne, että on osa koulua ja koulun toimintaa voi suojata nuorta riskikäyttäytymiseltä, niin alkoholin käytön suhteen kuin liian aikaisen seksin aloittamisen suhteen. (Aspy ym. 2012, 3.)

Nuoret, jotka uskovat alkoholinkäytön madaltavan kynnystä myös muiden huumausaineiden käyttöön juovat vähemmän. Sen johdosta ehkäisyohjelmat, jotka keskittyvät alkoholin lisäksi myös muihin päihteisiin voivat toimia tehokkaasti myös alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. Tällainen ”yhdistelmäohjelma” voi olla siis parempi vaihtoehto, kuin pelkästään alkoholiin keskittyvä ohjelma. (Olshen-Kharbanda ym. 2008.)

5.2 Vanhemmat ja perhe

Vanhemmilla on suuri merkitys nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. Alankomaissa tehdyn tutkimuksen mukaan sekä nuoriin että heidän vanhempiansa kohdistetut interventiot ovat tehokkaampia, kuin interventiot tarjottuna erikseen. Satunnaistettuun tutkimukseen osallistui 3490 nuorta ja heidän vanhempansa. Vanhempien interventioiden tarkoituksena oli, että he asettaisivat nuorille tarkat säännöt ja rajoitukset alkoholin käytön suhteen. Nuorten interventiot koostuivat neljästä digitaalisesta oppitunnista. Tutkimus osoitti odotetusti, että sekä vanhempiin että nuoriin kohdenneet interventiot pienensivät nuoren todennäköisyyttä alkoholin runsaaseen viikoittaiseen käyttöön. (Bogt ym. 2009, 1669.)

Myös ruotsalainen tutkimus totesi vanhempiin kohdenneet interventiot hyödyllisiksi. Tutkimus tarkasteli 2,5 vuotta kestävä vanhempiin kohdistetun ehkäisyohjelman tehoa 13 -16 vuotiaiden nuorten alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä. Tutkimukseen osallistui 900 oppilasta ja heidän vanhempansa. Vanhempiin kohdenneet interventiot, joita tarjottiin sekä koulussa järjestettävänä vanhempain kokouksina että sähköpostin välityksellä, kehottivat vanhempia asettamaan tiukat asenteet ja rajoitukset nuorten alkoholin käytölle. Vanhempia kannustettiin myös rohkaisemaan nuoria mukaan aikuisen johdolla tapahtuvaan ehkäisevään toimintaan. Ohjelma vaikutti onnistuneesti vanhempien asenteisiin nuorten alkoholin käyttöä kohtaan, mutta nuorten osallistumiseen ehkäisevään toimintaan ohjelma ei vaikuttanut. Kaiken kaikkiaan työskentely yhdessä vanhempien kanssa osoitautui tehokkaaksi tavaksi vähentämään alaikäisten alkoholin käyttöä ja siihen liittyvää rikollisuutta. (Kerr ym. 2008, 1629.)

Perhekeskeiset ennaltaehkäisyyn keskittyvät interventiot vähentävät siis alaikäisen juomista ja ongelmakäyttäytymistä. Alaikäisten alkoholinkäyttö on suuri taakka itse teini-ikäiselle, perheille, ympäristölle ja yhteiskunnalle. Nuorten alkoholikäytöllä on pitkäkestoiset seuraukset ja joissain tapauksissa elinikäiset vaikutukset nuorten elämään. Alkoholinkäyttö vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen kehitykseen. Alkoholinkäyttö voi vaikuttaa kehittymässä oleviin aivoihin aiheuttaen pysyviä muutoksia aivojen rakenteessa ja toiminnassa. Nuorilla, jotka käyttävät alkoholia on suurempi riski käytösongelmiin ja huonoon koulutukseen. Perhekeskeiset interventiot on todettu olevan tehokkaita ainoastaan pienelle ryhmälle nuoria ja heidän perheitään. (Hiller-Sturmhöefel ym. 2011.)

Vanhempien asettamien rajojen lisäksi, myös toimiva perheen hallinta ja hyvä isä-lapsi-suhde edistää nuorten raittiutta. Australialainen tutkimus tarkasteli perheen hallinnan, rakenteen ja nuoren isä-suhteen vaikutusta alkoholin käyttöön. Tutkimusdata kerättiin kolmestakymmenestä satunnaisesti valitusta Australialaisista yhteisöstä. Valituissa yhteisöissä oli sosioekonomisia sekä alueellisia eroja. Tutkimusdata kerättiin koululaisilta koulupäivän aikana. Tutkimukseen osallistui 8256 opiskelijaa, jotka olivat 10-14 -vuotiaita. Opiskelijat vastasivat Web-pohjaiseen kyselyyn, joka on osa Terve naapurusto- projektia. (Habib ym. 2010, 1750.)

Tutkimustulokset osoittivat, että perheissä, joissa vanhemmat valvoivat nuoria ja joissa oli tarkat säännöt alkoholin käytön suhteen, oli myös vankin ja johdonmukaisin suhtautuminen alaikäisten alkoholinkäyttöön. Mitä parempi perheen hallinta oli, sitä vähemmän nuoret olivat nauttineet alkoholia elämänsä aikana, edellisen kuukauden aikana tai olleet muuten humalahakuisia. Nuorten raporteista kävi myös ilmi, että emotionaalisesti läheinen suhde isään vähensi todennäköisyyttä, että nuori olisi koskaan juonut elämänsä aikana tai ollut humalassa edellisellä viikolla. Havainnot osoittavat, että hyvä perheen hallinta ja perheen sisäiset säännöt voivat edistää nuorten raittiutta. Myös emotionaalisesti läheinen suhde isään voi edistää raittiutta, mutta huomioon on kuitenkin otettava isien oma juomiskäyttäytyminen. (Habib ym. 2010, 1750.)

Vanhemmat yleisesti ottaen pitävät vaikeampana alkoholinkäytön valvomista kuin siitä keskustelemista. Nuorten alkoholinkäyttöä on vaikea valvoa, joka usein johtuu nuorten kielteisestä suhtautumisesta vanhempien asettamiin rajoihin. Rajoitukset eivät aina suinkaan koske yksinään alkoholinkäyttöä vaan niiden tarkoitus on taata nuoren turvallisuus. (Coleman ym. 2006, 4.)

Vanhempien mukaan nuoret ovat usein tietoisia alkoholiin liittyvistä laista. Juomisen seuraukset ja alkoholin kohtuukäyttö eivät kuitenkaan ole usein nuorten tiedossa. Myös nuorten omat mielikuvat ohjaavat alkoholinkäyttöä. Vanhemmat ovat usein huolissaan kaveripiirin vaikutuksesta nuoren juomiseen. Hankalaksi vanhemmat kokevat myös toisten vanhempien suhtautumisen alkoholinkäyttöön. Toisissa kodeissa nuorten alkoholinkäyttö on sallittua ja toisissa taas ei. (Coleman ym. 2006, 4.)

Vanhempien mukaan nuorten kanssa auttaa avoin keskustelu ja rehellisyys alkoholinkäytöstä ja sen haitoista. Nuorille pitäisi antaa selkeitä viestejä alkoholista ja haitoista. Puhe alkoholista tulisi aloittaa varhain ja vanhempien tulisi olla valmiita keskustelemaan aiheesta nuoren ehdoilla. Vanhemmat ovat myös sitä mieltä, että alkoholinkäytön kokeilut tulisi tehdä kotona valvovan silmän alla. Lasten tulisi nähdä kotona myös normaalia alkoholinkäyttöä kohtuusrajoissa. Alkoholista puhumattomuus tekee siitä helposti ”salaperäisen” ja houkuttelevan asian. (Coleman ym. 2006, 4.)

Lienee kuitenkin riittämätöntä kiinnittää huomiota ainoastaan vanhempiin. Tutkimusta, jossa tarkastellaan perheiden toimintaa kyseisten asioiden ympärillä, on kovin vähän. Vuonna 1999 tehdyn postikyselyn mukaan vanhemmat olivat yleisimmin sitä mieltä, että kontrolloiva ja määräilevä tyyli ei ole paras tapa kasvattaa 15-vuotiaita alkoholinkäytössä. Usein vanhemmat perustelevat alkoholin tarjoamista kotona esimerkiksi halulla opettaa lapsia juomaan ”sivistyneesti”. Asiaan liittyy usein myös erilaisia pelkoja siitä, että minkälaisia tilanteita ja riskejä lapsille voisi koitua vaikkapa pimeiltä markkinoilta ostettujen juomien käytöstä. (Alkoholi- ja huumetutkijain seura & Nuorisotutkimusverkko-to/Nuorisotutkimusseura, 2007, 149 -150.)

Samposalon (2013, 61) väitöskirjan mukaan molempien vanhempien ydinperhe näyttää suojaavan nuoria alkoholitilanteisiin liittyviltä laittomuuksilta. Tulosten mukaan nuorten humalajuominen ja muiden päihteiden käyttö liittyvät usein yksinhuoltajaperheisiin tai uusioperheisiin, joihin kuuluu äiti- tai isäpuoli.

Samposalon (2013, 18) mukaan perhetaustan lisäksi myös geneettisillä tekijöillä on vaikutusta. Vanhempien runsaalla alkoholinkäytöllä on selkeä yhteys lapsen runsaaseen alkoholikäyttöön. Selvä yhteys on havaittu myös vanhempien juomistiheyden ja lasten alkoholinkäytön aloitusiän välillä. Juomistavat muokkautuvat yksilön geneettisen taustan asettamista lähtökohdista. On havaittu, että alkoholiperheiden lapsilla on pienen pieniä eroavuuksia aivoissa, jotka voivat olla merkkejä myöhemmin kehittyvistä alkoholiongelmista.

Ympäristötekijät saattavat lisätä geneettisten ominaisuuksien ilmenemistä. Esimerkiksi lapsuuden muistot omasta elinympäristöstä, kasvatuksesta ja vanhempien alkoholinkäytöstä kulkevat mukana aina aikuisuuteen saakka. Tätä voidaan pitää yhtenä selityksenä lapsen myöhemmille alkoholiongelmille. On myös todettu, että stressaavat tapahtumat lapsuudessa, pahoinpitely, perheväkivalta ja heikko sosiaalinen tuki yhdessä geneettisen alttiuden kanssa lisäävät alkoholismiin todennäköisyyttä myöhemmässä elämässä. (Samposalo 2013, 19.) Vanhempien alkoholinkäytöllä on siis suuri merkitys nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhempien juomiseen puututtaisiin varhaisessa vaiheessa riskiperheissä. Nopeat toimet saattavat ennaltaehkäistä nuoren alkoholinkäyttöä tulevaisuudessa.

Varhain aloitettu alkoholinkäyttö johtaa usein alkoholin väärinkäyttöön aikuisena. Teini-iässä aloitettu alkoholinkäyttö vaikuttaa ihmiseen aikuisena niin yksilöllisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Näihin kuuluvat kasvava väkivalta, liikenneonnettomuudet, työelämän ongelmat ja työttömyys sekä terveysongelmat. Kodit joissa alkoholia käytetään runsaasti lisäävät nuoren todennäköisyyttä sortua alkoholin liikakäyttöön. Hyvät perhesuhteet ja aktiivinen koulu saattavat taas yhteistyössä vähentää nuorten alkoholinkäyttöä ja humalahakuista juomista. (Cleveland ym. 2012.)

5.3 Ulkoinen vaikuttaminen

Ulkoisella vaikuttamisella tarkoitetaan yhteiskunnallisia toimia, joilla rajoitetaan alkoholin saatavuutta ja tarjontaa. Tällaisia toimia ovat esimerkiksi hinta, verotus, myyntirajoitukset, ikärajat, aukioloajat ja mainontarajoitukset. Toimet ovat siis alkoholipolitiikan sääntelykeinot. Ensisijaisesti ulkoinen säätely on olemassa sen vuoksi, että ihmiset eivät aina pysty hallitsemaan alkoholin kulutusta ja käyttöä sisäisen sääntelynsä avulla. (Piispa ym. 2012, 16.)

Suomen laissa on määritelty erillinen alkoholilaki. Alkoholilain tarkoituksena on ehkäistä alkoholin kulutuksesta tulevia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Mietojen alkoholijuomien myynti on kielletty alle 18-vuotiaille ja väkevien alkoholijuomien ikäraja on 20 vuotta. (Finlex 2013.)

Muita lakeja, jotka ovat tärkeitä alkoholin vastaisessa nuorisotyössä ovat muun muassa Päihdehuoltolaki (41/1986) jonka tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Raittiustyölaki (828/1982) pyrkii puolestaan totuttaamaan kansalaiset terveisiin elämäntapoihin rohkaisemalla ja ohjaamalla heitä välttämään päihteitä. Lastensuojelulaki (417/2007) pyrkii turvaamaan lapsen oikeuden turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Nuorisolain (72/2006) tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Etsivän nuorisotyön (Laki nuorisolain muuttamisesta 693/2010) tehtävänä on tavoittaa tuen tarpeessa oleva nuori ja auttaa hänet avun ja tuen piiriin (Preventiimi 2009, 4-6).

Toisaalta vanhempien ja aikuisten alkoholiin asennoituminen on epäjohtonmukaista. Ikärajoja voidaan pitää toimivina, mutta alkoholia saatetaan ostaa silti omille lapsille, sisaruksille ja nuoremmille kavereille. Nuoren näkökulmasta tilanne saattaa olla hyvinkin hämmentävä. Minkä takia on olemassa laki, jos sillä ei ole kuitenkaan väliä? Vanhempien ja nuorten käsitykset asioista eroavat jossain määrin toisistaan. Viime vuosina on keskusteltu paljon siitä, että vanhemmat eivät tiedä tarpeeksi nuorten tekemisistä. On myös väitetty, että vanhemmat eivät

kanna tarpeeksi vastuuta lapsista ja vanhemmuus olisi ikään kuin ”hukassa”. (Alkoholi- ja huumetutkijain seura & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 2007, 149 -150.)

Poliisi valvoo alkoholilain toteutumista ja valvonnalla pyritään puuttumaan alkoholijuomien välitykseen alaikäisille sekä alaikäisten luvattomaan alkoholin nauttimiseen ja hallussapitoon. Alle 18-vuotias nuori ei saa lain mukaan pitää hallussaan mitään alkoholijuomaa. Mikäli alaikäisellä on silti alkoholia hallussaan, ilmoittaa poliisi asiasta nuoren vanhemmille sekä lastensuojeluun. Lisäksi seurauksena on usein myös 20 euron rikesakko ja juomien menetys. (Järvenpää 2013.)

Ikäkontrolli on yksi tärkeistä alkoholin ennaltaehkäisy keinoista. Eräs tutkimus halusi selvittää ikäkontrollia alkoholin vähittäismyynnissä. Tutkimus arvioi PAKKA-hankkeen vaikutuksia ikärajakontrolliin. Pakka-hanke on paikallisen alkoholipolitiikan tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimuksessa nuorelta näyttävät aikuiset tekivät ostokokeita elintarvikekauppoihin, huoltoasemille, kioskeihin sekä Alkoihin. Ostokokeiden avulla tutkittiin, että kuinka helppoa nuorelta näyttävien tyttöjen ja poikien oli ostaa alkoholijuomia joutumatta näyttämään henkilöllisyyspapereita. Tutkimuksen toimintapaikkakunnaksi valikoitui Hämeenlinna, sillä siellä oli valmiiksi paikallisia toimintamuotoja alkoholijuomien saatavuuden sääntelyä varten. Ostokokeilut suoritettiin vuosina 2004 ja 2006. Tulokset osoittivat, että nuorten oli vaikeampaa hankkia alkoholia vuonna 2006 kuin 2004. Tämän perusteella ikärajakontrollin tehostuminen on kansallinen ilmiö Suomessa. Tulosten mukaan ikärajakontrollia voidaan tehostaa paikallisesti yhdistämällä viranomaisvalvonta vähittäisliikkeiden henkilöstökoulutukseen ja mielipidevaikuttamiseen. (Karlsson ym. 2008, 153-160.)

Päivittäistavarakaupoissa tuli voimaan vuoden 2013 alussa uusi ikärajavaivonnan ohjeistus. Nykyään kassahenkilöstö tarkastaa iän alle 30-vuotiailta vaikuttavilta asiakkailta, jotka yrittävät ostaa alkoholia tai tupakkatuotteita. Ennen ikärajavaivonnuudesta vastaava viiteikä on ollut 23 vuotta. Uudistuksen tavoitteena on kit-

keä kokonaan pois alkoholin ja tupakan myynti alaikäisille. Tämän tärkeän tavoitteen onnistuminen edellyttää, että ikä tarkastetaan entistä useammin myös täysikäisiltä. (Päivittäistavarakauppa RY 2013.)

Yksi ulkoisen vaikuttamisen keino on myös alkoholin läsnäolon vähentäminen ihmisten arjessa. Jokainen alkoholiin liittyvät signaali kartuttaa tietovarantoa ihmisen aivoissa ja ylläpitää alkoholin totuttua paikkaa ihmisten elämässä. Sen vuoksi alkoholiin liittyvien signaalien määrää elinympäristöissä tulisi vähentää. Esimerkiksi alkoholin mielikuvamainonnan kieltäminen vähentäisi kyseisiä signaaleja. Asiasta taitettiin poliittista peistä vuonna 2010 ja alkuvuodesta 2011. Mainokset, joissa alkoholi liitetään tietynlaiseen elämäntyyliin, juomiskontekstiin tai ikäryhmään, uusii alkoholin paikkaa tietovarannossa ja luo sille jopa uusia merkityksiä. Samalla ne vahvistavat alkoholin paikkaa osana nuorten juhlimista ja vapaa-ajanviettoa. (Piispa ym. 2012, 16.)

Eräässä artikkelissa tarkasteltiin alkoholimainonnan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Kyseinen artikkeli perustuu kahteen sosiaali- ja terveysministeriön alkoholimainonta-työryhmän vuonna 2009 tilaamaan tutkimuskatsaukseen. Vallitsevan alkoholilain tulkinnan mukaan alkoholin mainonta on kielletty etenkin alaikäisille tarkoitetuissa tilaisuuksissa ja ympäristöissä. Vuonna 2008 kuluttajansuojalaissa on kielletty myös alaikäiset yleisesti tavoitettava mainonta, mikäli se vahingoittaa heidän tasapainoista kehitystään. Kyseisen näytön valossa alkoholimainonta kuitenkin tekee juuri niin, tavoittaen alaikäiset laajalti. Tilannetta voidaan pitää siis voimassaolevan lain vastaisena. Vuonna 2009 alkoholimainonta oli tavoittanut lähes kaikki alaikäiset, 92 prosenttia vastaajista. Suurin osa oli nähnyt mainoksia televisiossa, lehdissä, kaupoissa ja ulkomainoksissa. Sen lisäksi mainontaa oli nähty myös elokuvissa, radiossa sekä urheilu- ja musiikkitapahtumissa. Internetissä mainoksia oli nähnyt vajaa puolet. Tutkimusnäytön valossa olisi hyvin perusteltua rajoittaa mainontaa lailla, sijoittaen sitä alaikäisten ulottumattomiin ja supistaa mainonnan sisältöä pelkkään tuotetietoon. (Soikkeli 2010, 545.)

5.4 Internet alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä

Australiassa tehty tutkimus päätti selvittää tietotekniikan potentiaalia alkoholin väärinkäytön ja siihen liittyvien haittojen ehkäisyssä. Tutkimuksessa tarkasteltiin tietotekniikkapohjaista ehkäisyohjelmaa, joka koostui kuudesta opetussuunnitelmaan integroidusta oppitunnista. Tietokonepohjainen ehkäisyohjelma tarjosi nuorille tietoa ”teinidraaman” keinoin ja sisälsi alkoholiin liittyviä erilaisia skenaarioita, joihin nuoret pystyivät samaistumaan. (Andrews ym. 2009a, 564.)

ATK-välitteinen lähestymistapa osoittautui tehokkaaksi keinoksi lisäämään nuorten tietoutta alkoholin terveydellisistä ja sosiaalisista haitoista. Ohjelma tehoi erityisesti tyttöihin, vähentäen humalahakuista juomista ja alkoholin kulutusta. Ohjelma vähensi tyttöjen alkoholiin liittyviä riskejä tehokkaasti, mutta poikiin ohjelma ei tehonnut merkittävästi. Alkoholiongelmien vähentäminen poikien keskuudessa on edelleen haaste. (Andrews ym. 2009a, 564.)

Vastaaviin tuloksiin päädyttiin myös Australialaisten ja Uusi Seelantilaisten yhdessä teettämässä yhteistyötutkimuksessa. Tutkimuksessa ATK-pohjainen alkoholinkäytön ennaltaehkäisyohjelma tuotti positiivisia tuloksia, ainakin lyhyellä aikavälillä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 764 oppilasta kymmenestä eri koulusta. Puolet kouluista sai ATK-pohjaista opetusta ja puolet tavallista opetusta liittyen alkoholin käytön ennaltaehkäisyyn. Kuusi oppituntia sisältänyt tietokone-interventio oli näyttöön ja opetussuunnitelmaan pohjautuva, keskittyen samalla haittojen minimointiin. Tarkastelun alla oli oppilaiden alkoholitietämys, odotukset, oma alkoholin kulutus, käyttötavat sekä kulutetun alkoholin määrä ja käytön riskit. (Andrews ym. 2009b, 201.)

Tutkimus osoitti, että interventiot paransivat merkittävästi oppilaiden alkoholitietämystä. Myös keskimääräinen viikoittainen alkoholinkäyttö väheni välittömästi interventioiden jälkeen. Vertailtavien ryhmien välillä ei kuitenkaan todettu merkittäviä eroja, vaan vaikutukset olivat samankaltaisia molemmissa ryhmissä. Lopputulokset on, että koulujen tarjoama alkoholiohjelma on tehokas keino tarjota tietoa alkoholista ja vähentää alkoholin kulutusta, ainakin lyhyellä aikavälillä. (Andrews ym. 2009b 201.)

Iso-Britanniassa teetetty tutkimus halusi tarkastella internetpohjaisen, vuoro-vai-
kutteisen DownToyeDrink (DYD) –itseapuohjelman vaikuttavuutta. Psykologi-
sesti paranneltua itseapuohjelmaa verrattiin sivustoon, joka sisälsi ainoastaan
tutkimuksiin perustuvaa tietoa alkoholin käytön haitoista. Hypoteesina tutkimuk-
sessä oli, että itseapuohjelma vähentäisi enemmän alkoholin käyttöä ja sen ai-
heuttamia haittoja. Tutkimukseen osallistui 7935 alkoholin suurkuluttajaa, joiden
keskimääräinen viikoittainen alkoholiannosten määrä oli 45,3. Kahden tutkimus-
ryhmän muodostaminen satunnaistettiin ja sen perusteella tutkimukseen osallis-
tuneille lähetettiin linkki joko itseapuohjelmaan tai ainoastaan informaatiota sisäl-
täville sivuille. (Godfrey ym. 2011.)

Kolme vaihetta sisältänyt itseapuohjelma perustui motivoivan vahvistamistera-
pian periaatteille, kognitiivis-behavioraalisen terapian ja käyttäytymisen itsehal-
linnan periaatteille ja retkahduksen ehkäisyn periaatteille. Ohjelma piti sisällään
monia vuorovaikutteisia toimintoja. Kontrolliryhmän sivusto piti sisällään ainoas-
taan teksti-informaatiota, eikä ollenkaan vuorovaikutteisia toimintoja. Tutkimus
osoitti, että viikoittaisten alkoholiannosten määrä väheni huomattavasti kummas-
sakin ryhmässä. Positiivista muutosta huomattiin molemmissa ryhmissä juomis-
päivien, riskirajojen ylittämisen ja ryypyputkien kohdalla. Myös elämänlaatu oli
parantunut molemmissa ryhmissä. Tutkimus osoitti, että saadut tulokset eivät tu-
keneet oletusta, jonka mukaan psykologisesti paranneltu itseapu-nettisivun
avulla saataisiin parempia tuloksia alkoholin riskikäyttäjien interventiona kuin
”normaalien” informaatiota sisältävien nettisivustojen avulla. (Godfrey ym. 2011.)

5.5 Ehkäisevä päihdetyö ja terveydenhuolto

Ehkäisevä päihdetyö on sosiaali- ja terveysalalla vakiintunut käsite. Tosin käsit-
teen käyttö on yleistynyt nykyisin myös muilla toimialoilla. Käsitteellä on laaja
merkitys ja se kuvastaa sosiaali- ja terveysalan lähestymistapaa yhteen päihde-
työn osa-alueeseen. Päihdetyöllä on suuri ja tärkeä rooli kuntien laaja-alaisessa
hyvinvointityössä. Ehkäisevälle päihdetyölle on määritelty yleiset laatuksiteerit.

Päihdetyön tavoitteena on edistää hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään siis vaikuttamaan päihteitä käsitteleviin asenteisiin ja tietoihin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin. Lisäksi pyritään vaikuttamaan myös päihteiden käyttöön ja käytätapoihin. (Preventiimi 2009, 9.)

Yleinen ehkäisy kohdennetaan koko väestöön tai yksittäiseen väestöryhmään. Ryhmän valintaperusteena ei ole kuitenkaan päihteiden käyttö. (Stakes 2006, 33). Ehkäisyn tavoitteena on nuorten riskiymmärryksen parantaminen ja alkoholin käytöltä suojaavien tekijöiden vahvistaminen. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi luottamukselliset sosiaaliset suhteet lähiyhteisössä, omaan asemaan ja tulevaisuuteen vaikuttaminen, hyvä itsetunto ja itsetuntemus, päihteidenkäytön riskien tiedostaminen, lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteiden käyttöön, kriittiset päihteidenkäyttökulttuurit, päihteiden vaikea saatavuus ja tarkoituksenmukainen kontrolli ja vastuullinen suhtautuminen päihteiden käyttöön. (Preventiimi 2009, 14.)

Riskiehkäisyyn kohderyhmä valikoituu puolestaan sellaisen riskin perusteella, jonka toteutuminen on mahdollista. Riskiehkäisyssä pyritään siis vaikuttamaan sellaiseen päihteidenkäyttöön, joka enteilee ongelmakäyttöä. (Stakes 2006, 32). Riskitekijöitä jotka saattavat altistaa päihteiden käytölle ovat esimerkiksi sosiaalinen epäluottamus ja huono itseluottamus, riskikäyttäytyminen, hallitsemattomat muutokset elämäntilanteessa, sosiaalinen paine, syrjäytyminen, epäedullinen sosiaalinen kierre, humalahakuisuus, helppo päihteiden saatavuus ja vähäinen kontrolli, päihteiden käyttö yksin ja tapaturma-alttius päihtyneessä tilassa. (Preventiimi 2009, 14-15.)

Päihdeongelmien hoitoon on saatavilla erilaisia avo- ja laitoshoitopalveluja. Nuoruuteen ja päihteidenkäyttöön liittyvissä kysymyksissä apua tarjoavat esimerkiksi nuorisoasemat ja vastaavat avohoitoyksiköt. (THL 2013) Koska päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat kulkevat usein käsi kädessä, voidaan korjaavaa päihdetyötä tehdä yhteistyössä mielenterveyspalvelujen kanssa. Myös kunnan yleisissä palveluissa, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä lastensuojelussa tehdään korjaavaa päihdetyötä. (Preventiimi 2009, 10.) Opinnäytetyön aihe on

alkoholinkäytön ennaltaehkäisy, joten alkoholihaittojen hoitoon ei tässä työssä oteta tämän enempää kantaa.

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon käyttöön on kehitetty puolestaan varhaisen puuttumisen malli. Malli rakentuu Nuorten päihdemittarista ja varhaisen puuttumisen toimintamallista interventiosuosituksineen ja toimintakaavioineen. Toimintamalli on kehitetty vuosina 2003-2007 Kuopion yliopiston hoitotieteen laitoksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa. Hankeen nimi on ”Nuorten päihteiden käyttö ja varhainen puuttuminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa”. Toimintamalli on todettu tutkimuksen perusteella soveltuviksi koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Mallia voidaan soveltaa myös nuorten päihde- ja mielenterveystyössä tai tapaturmien jälkihoidon yhteydessä. (Laukkanen ym. 2010, 1.)

Varhaisen puuttumisen mallin tavoitteena on edistää nuorten päihteettömyyttä, jolloin alaikäistä nuorta autetaan löytämään keinoja päihteidenkäytön vähentämiseen. Mallissa nuoria ei kuitenkaan syytellä päihteiden käytöstä eikä uhkailla ilmoittamisesta vanhemmille tai viranomaisille, ellei nuoren elämäntilanteessa ole muuta huolestuttavaa. Nuorelta odotetaan silti vastuun ottamista käytöksestään ja jos ei muutosta tapahdu, on syytä ottaa perustellusti yhteyttä kotiin. Päihteistä keskustellaan avoimesti ymmärtäen nuorten kokeilunhalua, mutta alle 18-vuotiaiden päihteiden käyttöä ei silti hyväksytä. Lisäksi varhaisen puuttumisen malli perustuu terveydenhoitajan ammatillisuuteen ja asiantuntijuuteen, jossa korostuu luottamuksen saavuttaminen, nuorten kunnioittaminen, empatia sekä avoimuus. Terveydenhoitajilta edellytetään taitoa ottaa vaikeat asiat puheeksi ja mini-interventio taitojen osaamista. Lisäksi nuoren itsetuntoa ja voimavaroja tulisi tukea. Myös huolellista luottamuksellisuuden, vaitiolovelvollisuuden ja ilmoitusvelvollisuuden arviointia tarvitaan. (Laukkanen ym. 2010, 5.)

Kansainvälisten tutkimusten perusteella tiedetään, että mini-interventiot rajoittavat nautittujen alkoholiannosten määrää. Sen seurauksena myös humalatilaan liittyvä negatiivinen käyttäytyminen vähenee. (Sosiaaliportti, 2011.) Mini-interventiolla tarkoitetaan hoitotyön ammattilaisen antamaa lyhyt neuvontaa, jonka tavoitteena on tukea asiakasta alkoholin käytön vähentämisessä silloin, kun käyttö on runsasta, mutta siitä ei ole vielä ehtinyt aiheutua mainittavia haittoja. Usein hoito

pitää sisällään alkoholin kulutuksen kartoittamisen, neuvonnan ja mahdollisesti muutaman seurantakäynnin (Päihdelinkki 2011). Koska nuoret joutuvat usein alkoholinkäytönseurauksina tapaturman tai väkivallan uhriksi, olisi näistä johtuva päivystyskäynti hyvä tilaisuus tehdä lyhytinterventio. Tämän lyhytintervention yhteydessä käsiteltäisiin alkoholinkäytön lisäksi myös nuoren elämäntilannetta ja ohjattaisiin hänet tarvittaessa jatkohoitoon. (Karjalainen ym. 2013)

Alkoholinkäyttöön liittyy paljon riskejä ja terveydenhuollon ammattihenkilön velvollisuus on niistä tiedottaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011.) Nuorille tulisi kertoa alkoholinkäytön haitoista rehellisesti. Mukaan tulisi ottaa niin terveydelliset kuin sosiaaliset haitat. Nuoret liittyvät alkoholin usein hauskuuteen ja hyviin hetkiin. Humalatilaa liittyy kuitenkin usein hallinnan menetystä ja tämä altistaa nuoren vaaratilanteisiin. Humalainen nuori voi joutua helposti väkivallan uhriksi. Alkoholin vaikutuksen alaisena nuori voi myös tehdä ilkivaltaa, josta vastuu on usein vanhemmilla. (MLL 2011.) Moninaisten terveysriskien lisäksi nuoren aivot ovat erittäin hauraita alkoholin liikakäytölle, koska ne eivät ole vielä täysin kehittyneet (Davies NJ 2012).

5.6 Ystävät, harrastukset ja vapaa-aika

Nuoret etsivät omaa identiteettiään ja paikkaansa maailmassa tiiviissä vuorovaikutuksessa ikätoverien ja ystävien kanssa. Tyypillisesti nuoruusvuosien ystävyyssuhteita sävyttää samanlaiset kiinnostuksen kohteet ja tietynlainen samankaltaisuus. Sama ilmiö heijastuu myös nuorten juomatavoissa. Runsaasti alkoholia kuluttavien nuorten ystävät juovat usein myös runsaasti alkoholia. Ystävien alkoholinkäytöllä näyttäisi olevan voimakkaampi yhteys tyttöjen juomiseen kuin poikien juomiseen. Toisaalta vastakkaista sukupuolta olevien ystävien juominen liittyi voimakkaammin sekä tyttöjen että poikien omaan juomiseen kuin samaa sukupuolta olevien ystävien juominen. Täten voidaankin puhua tietynlaisesta valinnasta, jossa elämyksiä hakevat nuoret viihtyvät yhdessä sukupuolesta riippumatta. (Samposalo 2013, 20.)

Sosiaalinen ympäristö aiheuttaa omat paineensa nuorten alkoholinkäytölle. Tiedetään, että nuorilla on varsin harhainen käsitys siitä, kuinka paljon heidän ikätoverinsa juovat alkoholia. Nuoret arvioivat tyypillisesti tovereidensa juovan alkoholia määrällisesti enemmän kuin he itse. Puhutaan joukkoharhasta, joka altistaa nuoret omaa juomistaan lisäämällä ”kuulumaan joukkoon”. Harhaista käsitystä ikätovereiden juomisesta pidetään ongelmallisena asiana (Samposalo 2013, 21.)

Nuorten keskuudessa sosiaalinen paine on siis valtavaa. Näin ollen nuoret voivat yhdessä pienentää alkoholinkäytön haittoja ja vaikuttaa toistensa alkoholinkäyttöön. Nuoret liittävät alkoholin usein hauskanpitoon ja ystävien kanssa vietettyyn aikaan. Alkoholia käyttäessä poikia huolettaa tappeluihin joutuminen ja pettäminen parisuhteessa. Tytöt taas ovat enemmän huolissaan itsensä ”nolaamisesta”. Molemmat sukupuolet pelkäsivät alkoholinkäytön johtavan riitatilanteiseen vanhempien kanssa. Nuoret ovat siis enemmän huolissaan sosiaalisista kuin terveydellisistä riskeistä. Nuoret ovat sitä mieltä että pystyvät kontrolloimaan humaltumistaan ja juovat mieluiten tutussa seurassa. (Gronbaek ym. 2006)

Vapaa-ajan harrastukset ovat niin ikää paikka punnita omia juomatapoja. Ohjattuun urheilutoimintaan osallistuminen voi lykätä ensimmäistä juomis- ja humalakokemusta. Urheilutoiminta ei aina kuitenkaan suojaa nuoria juomiselta, vaan saattaa olla jopa yhteydessä runsaampaan alkoholinkäyttöön. (Samposalo 2013, 21.)

Eräässä tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluseuratoimintaan osallistuvien poikien alkoholinäyttöä. Monien tutkimusten mukaan organisoituun liikuntaan osallistuvat nuoret eivät ole kovinkaan hyviä raittiuden mannekiineja. Tämä tutkimus päättyi kuitenkin tulokseen, ettei poikien alkoholin käyttö ja seuratoimintaan osallistuminen ole kovinkaan yksiselitteinen asia. Seuratoimintaan osallistumista ei voida siis pitää kovinkaan hyvänä alkoholin käytön selittäjänä. Ei ainakaan niin, että olisi selkeästi osoitettavissa liikunnan seuratoimintaan osallistumisen intensiteetin ja alkoholin kulutuksen välinen yhteys. (Koski 2005, 633.)

Poikien alkoholin käyttöön vaikuttaa jonkin verran urheilutaso ja urheilun tavoitteellisuus. Huippulupaukset ja korkealle tavoittelevat urheilijat kuluttavat alkoholia keskimäärin vähän. Huippu-urheilijat käyttävät vähemmän alkoholia muihin ikäisiinsä nähden myös uran päätyttyä. Lajivertailut osoittavat, että joukkuepalloliigoissa oli vähiten täysin raittiita verrattuna muiden lajien urheilijoihin. Tarkemmassa erittelyssä selvisi, että jääkiekkoilijoissa oli suhteellisesti eniten alkoholia maistaneita ja humalan kokeneita. (Koski 2005, 633.)

Yhdysvaltalainen tutkimus tarkasteli virkistys- ja kerhotoiminnan sekä urheilutoiminnan vaikutuksia nuorten poikien alkoholinkäyttöön ja heidän aikomuksiinsa juoda alkoholia. Tutkimus osoitti, että pojat virkistys- ja kerhotoimintaan käyttivät huomattavasti vähemmän alkoholia jotka osallistuivat verrattuna niihin, jotka eivät vastaavanlaisissa kerhoissa käyneet. Tämän vuoksi heillä oli myös vähemmän alkoholinkäyttöön liittyviä käytöshäiriöitä. Virkistystoimintaan osallistumisella oli siis suojaavia vaikutuksia alkoholinkäytön suhteen. Urheiluun sitoutumisella ei puolestaan ollut tutkimuksen mukaan mitään vaikutuksia alkoholinkäyttöön. (Leaver- Dunn ym. 2007, 66).

Myös toinen tutkimus tuli samaan tulokseen vapaa-ajan toiminnan hyödyllisyydestä. Vertaisryhmien muodostamat vapaa-ajan aktiviteetit suojaavat alkoholin ja huumeiden käytöltä. Suojaava vaikutus ilmeni siitäkin huolimatta, että toiminnassa oli mukana myös päihteitä käyttäviä ikätovereita. Nuoret jotka osallistuivat vapaa-ajan aktiviteetteihin, kuten järjestäytyneeseen urheilutoimintaan tai kerhotoimintaan käyttivät pienemmällä todennäköisyydellä alkoholia tai huumeita. Tutkimuksen havainnot korostavat harrastusten tärkeyttä nuorten päihteiden ehkäisyssä nyky-yhteiskunnassa. Siispä nuorten liikuntaohjelmia ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksia on edistettävä. (Bemburg & Thorlindsson 2006, 334.)

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tieteellinen tutkimus on toimintana inhimillistä ja sitä ohjaavat tietyt arvot. Myös opinnäytetyöprosessissa vaaditaan ammattieettisten ja tutkimuseettisten periaatteiden noudattamista. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2009.) Opinnäytetyössä on noudatettu ammatti- ja tutkimuseettisiä periaatteita.

Jotta tieteellinen tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa tulisi toimia hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyötä on pyritty tekemään huolellisesti, rehellisyydellä ja tarkkuudella.

Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen lähteiden ikää tulisi arvioida kriittisesti. Terveystieteiden nopea kehittyminen vaikuttaa luonnollisesti hoitotyön käytäntöihin, joten yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden käyttöä on syytä arvioida tarkasti. Kirjallisuushakua tehdessä olisi hyvä käyttää aina mahdollisimman tuoreita lähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70.) Opinnäytetöihin on pyritty valikoimaan mahdollisimman uusia tutkimuksia.

Alkuperäislähteitä tulisi myös suosia, sillä toisen käden lähteitä käyttäessä on aina riskinsä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70.) Opinnäytetyössä on käytetty ensisijaisesti alkuperäislähteitä. Suomalaisia tutkimuksia oli saatavilla melko vähän, joten opinnäytetyössä on harkitusti käytetty eri sosiaali- ja terveysalan toimijoiden sivustoja. Käytetyillä sivuilla löydetty tieto on opinnäytetöihin sopivaa ja tekijöiden mielestä laadukasta tietoa.

Kirjallisuuskatsauksen teossa on syytä toteuttaa lähdekritiikkiä myös tutkimusraporttien laatua kohtaan. Pro-Gradu raportteja ei välttämättä suositella lähde-
materiaaliksi, sillä niiden tieteellinen taso ei ole välttämättä kovinkaan korkea. Kirjallisuuskatsaukseen valitaan yleensä vain tasokkaita tieteellisiä julkaisuja, jo-

ten ammatilliset julkaisut sekä opinnäytetyöt tulisi rajata pois. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 71.) Opinnäytetyössä ei ole käytetty lähteenä pro gradu-raportteja tai opinnäytetöitä. Opinnäytetyössä on suosittu laadukkaiden tutkimusten käyttöä tai hyviin tutkimuksiin pohjautuvia tutkimuksia.

Tutkittavien taustatietoihin tulisi myös perehtyä ja arvioida niiden perusteella, että kuinka hyvin tuloksia voidaan yleistää suomalaiseen terveydenhuoltoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70.) Tarkastelun kohteena opinnäytetyössä on yläkouluikäiset nuoret. Opinnäytetyöhön on valittu tutkimuksia, jotka käsittelevät tai pitävät sisällään tämän ikäryhmän ihmisiä. Kansainväliset tutkimukset antava tärkeää tietoa siitä, että millä tavoin alkoholinkäyttöä maailmalla ennaltaehkäistään. Tutkimuksista saatua tietoa ei ole syytä yleistää suomalaiseen terveydenhuoltoon, vaan nähdä erilaiset keinot mahdollisuutena kehittää omia alkoholinkäytön ehkäisykeinoja.

Tutkimustyössä on aina hyvä käyttää hyvää tieteellistä käytäntöä. Tieteellisen käytännön loukkaukset ovat piittaamattomuus ja vilppi. Piittaamattomuus ilmenee esimerkiksi tutkijoiden osuuden vähättelynä, laiminlyönteinä ja yleisenä holtittomuutena johtaa rahoittajia harhaan. Vilppi tarkoittaa tietojen sepittämistä, luvaton käyttöä ja plagioimista. (Leino-Kilpi 2004, 287.)

Opinnäytetyössä on toimittu tekijöiden parhaan mahdollisen tietotaidon mukaan tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen. Opinnäytetyön luotettavuuteen on vaikuttanut se, että tämä on tekijöiden ensimmäinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimusmenetelmä ei ollut tekijöille entuudestaan tuttu, joten kirjallisuuskatsauksen teoriaa on myös jouduttu opiskelemaan. Opinnäytetyöhön on lisäksi vaikuttanut tutkimusnäytön ristiriitaisuus. Osa kerätystä tiedosta osoittaa, että alkoholin ennaltaehkäisystä tehty tutkimukset ovat raportoinniltaan usein puutteellisia. Lisäksi opinnäytetyön tekijöillä ei ole tieteellistä koulutusta, jotta tutkimuksia pystyttäisiin arvioimaan syvällisesti ja havaitsemaan kerättyjen tutkimusten puutteellisuudet. Tiedemaailmassa on omat arvioijat siihen tarkoitukseen.

Opinnäytetyöhön lisättiin kaksi taulukkoa, tiedonhaku- ja tutkimustaulukko. Tiedonhakutaulukossa kerrottiin hakusanat, haut ja niiden tulokset. Siitä myös näkee kuinka monta tutkimusta kustakin tietokannasta valikoitui opinnäytetyöhön. Tutkimustaulukossa käydään läpi kaikki käytetyt tutkimukset ja niissä on myös lyhyesti kerrottu niistä. Tiedonhakutaulukko on pelkistetty versio ja erityisesti tekijöiden puutteet tiedonhaussa näkyvät taulukossa. Tutkimustaulukkoa taas ei koko aikaa muistettu päivittää, joten joku lähde voi olla vahingossa jäänyt pois taulukosta.

Opinnäytetyössä on käytetty paljon myös ulkomaisia lähteitä, joten englannin kieli on hidastanut työn kulkua jonkin verran. Tieteellisen tekstin lukeminen vei kauan aikaa ja vaati uuden sanaston hallintaa. Kaikesta huolimatta opinnäytetyöhön on saatu sopivan kokoinen määrä kansainvälisiä tutkimuksia eri näkökulmista. Kansainväliset tutkimukset antavat paljon lisää perspektiiviä asioihin.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta luotiin tuotos, Internet-opas. Oppaan on tarkoitus olla lyhyt ja ytimekäs. Lisäksi tekijät ajattelivat ulkonäön houkuttelevan nuoria. Opas perustuu lähteisiin ja näin ollen opas on tekijöiden mielestä luotettava. Tuotoksen toteutuksessa avusti graafikko. Graafikko toi tekijöiden tietoisuuteen In-Design-ohjelman, jonka pohjaan opas tehtiin. Opas tehtiin siis yhteistyössä graafikon kanssa, joka avusti tekijöitä oppaan tekemisessä. Ainoat kustannukset opinnäytetyöhön tulivat kuvapalvelun kustannuksista. Oppaassa käytetyt kuvat ovat tekijöiden omistuksessa ja heillä on näin ollen niitä oikeus käyttää rajattoman ajan.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, miten yläkouluikäisten alkoholinkäyttöä on ennaltaehkäisty sekä mitkä alkoholinkäytön ehkäisykeinot ovat osoittautuneet hyviksi ja toimiviksi. Kirjallisuuskatsauksesta saadun tiedon avulla luotiin internet-opas yläkouluikäisten alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn.

Koulut ovat keskeisiä paikkoja alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä. Moninaisia koulussa järjestettäviä interventioita on kehitetty estämään ja viivästyttämään nuorten alkoholin ongelmakäyttöä. (Neusel ym. 2011, 157.) Koulu on osa nuorten elämää ja siellä koetut kokemukset ovat tärkeitä ja voivat vaikuttaa riskikäyttäytymiseen. (Aspy ym. 2012, 3.) Toimilla on saatu aikaiseksi ainakin lyhyen aikavälin muutoksia nuorten alkoholinkäytössä (Hanewinkel ym. 2009, 402). Tehokkaimmat toimet käsittelevät teorian lisäksi myös alkoholin käytön sosiaalisia normeja (Neusel ym. 2011, 157)

Suomen malli alkoholin ennaltaehkäisystä poikkeaa jonkin verran ulkomailla käytetyistä keinoista. Suomen kouluissa opetetaan terveystietoa oppiaineena ja päihdekasvatus on sisällytetty aineeseen. Euroopan maista vastaava malli on käytössä ainoastaan Irlannissa ja Isossa-Britanniassa. Muualla maailmassa päihdekasvatusta tarjotaan lähinnä erilaisia ulkoisia ehkäisyohjelmia hyödyntäen (Piispa ym. 2012, 25).

Vanhemmilla on suuri merkitys alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. (Bogt ym. 2009, 1669.) Perhekeskeiset ennaltaehkäisyyn keskittyvät interventiot vähentävät alaikäisen juomista ja ongelmakäyttäytymistä (Hiller-Sturmhöefel ym. 2011.) Vanhempien tiukka asenne alkoholikäyttöä kohtaan on toimiva keino ehkäisemään nuorten alkoholin käyttöä. (Bogt ym. 2009, 1669.) Tosin tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin perhekeskeisiin ehkäisyohjelmiin liittyvien tutkimusten luotettavuutta, havaittiin monia puutteita tutkimusten raportoinnin suhteen (Becoña ym. 2012, 1570.)

Ulkoinen vaikuttaminen on hyvä keino ehkäistä nuorten alkoholinkäyttöä tutkimusten mukaan. Esimerkiksi alkoholin käytön ikärajat rajoittavat paljon alkoholin käyttöä nuorten keskuudessa. Mietoja alkoholijuomia ei saa myydä alle 18-vuotiaille ja vahvoja juomia saa ostaa ainoastaan yli 20-vuotiaat. Tutkimusten mukaan ikäkontrolli alkoholin ostamisen yhteydessä on vahvistunut, joten alaikäisen mahdollisuudet ostaa alkoholia näyttämättä henkilöllisyyspapereita ovat heikentyneet. (Karlsson ym. 2008, 153-160.) Tosin ikäkontrollitkaan ei auta, mikäli vanhemmat hankkivat alkoholijuomia alaikäisille lapsilleen (Alkoholi- ja huumetutkijain seura & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 2007, 149 -150).

Erilaiset internet-sovellukset ovat raivanneet tietä nuorten elämässä ja niitä on käytetty myös alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä. Sähköisiä viestimiä on siis hyödynnetty ehkäisyohjelmissa (Andrews ym. 2009, 564.) ATK-pohjaiset viestimet ovat hyviä keinoja jakamaan alkoholitietoutta nuorille. Informatiivinen ehkäisyohjelma on yhtä tehokas kuin ohjelma, joka on ottanut huomioon myös psykologiset aspektit. (Godfrey ym. 2011.)

Terveystieteiden keinot alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä on antaa tarvittaessa tietoa alkoholinkäytön haitoista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011.) Terveystieteiden ammattilaisen antama mini-interventiot eli lyhytneuvonta saattaa olla hyvä tapa nuorten alkoholihaittojen ennaltaehkäisyyn (Karjalainen ym. 2013). Myös varhaisen puuttumisen malli terveystieteidenhuollossa on osoittautunut hyväksi keinoksi alkoholin ennaltaehkäisyssä. (Laukkanen ym. 2010, 5.) Mitkään ehkäisytoimet eivät kuitenkaan toimi yksinään, vaan toimet kulkevat rinnakkain. (Piispa ym. 2011, 16) Mikään keino ei ole siis toistaan parempi, vaan ne täydentävät toisiaan.

Nuoret etsivät omaa identiteettiään ja paikkaansa maailmassa tiiviissä vuoro-vaihtelussa ikätoverien ja ystävien kanssa (Samposalo 2013, 20). Nuoret voivat yhdessä pienentää alkoholinkäytön haittoja ja vaikuttaa toistensa alkoholinkäyttöön (Gronbaek ym. 2006). Vapaa-ajan harrastukset ovat hyvä paikka punnita omia juomatapoja ja ohjattuun urheilutoimintaan osallistuminen saattaa lykätä ensimmäistä juomis- ja humalakokemusta. (Samposalo 2013, 21.) Toisaalta mo-

nien tutkimusten mukaan organisoituun liikuntaan osallistuvat nuoret eivät ole kovinkaan hyviä raittiuden esikuvia (Koski 2005, 633). Pojat, jotka osallistuvat virkistys- ja kerhotoimintaan käyttävät huomattavasti vähemmän alkoholia kuin pojat, jotka eivät ota osaa kerhotoimintaan (Leaver-Dunn ym. 2007, 66). Vapaa-ajan aktiviteetit suojaavat alkoholin ja huumeiden käytöltä (Bemburg & Thorlindsson 2006, 334.)

Becoñan (2012, 1570) tutkimus arvioi perhekeskeistä alkoholin ennaltaehkäisyä käsitteleviä tutkimuksia ja niiden pätevyyttä. Kaksi arvioijaa tutkivat muun muassa julkaisujen yleistettävyyttä, sovellettavuutta ja ennustettavuutta, satunnaisesti valituissa kontrolloiduissa kokeissa. Arvioitavana oli 29 tutkimusta. Suurella osalla tutkimuksista oli raportoinnissaan epäselvyyksiä. Kymmenessä tutkimuksessa oli niin puutteellinen raportointi, ettei niitä voi soveltaa muihin ihmisryhmiin. Tutkimuksen johtopäätös olikin, että tutkimusten raportointi oli yleensä riittämätöntä ja tiedot puutteellisia. Tarvittavaa tietoa ei ollut tarpeeksi, jotta siitä voitaisiin tehdä yleistyksiä tai suoria johtopäätöksiä vaikutuksista terveyteen ja sosiaalisiin tuloksiin. Tutkijoiden, tutkimuksen tekijöiden, vertaisarvioijien, lehden toimittajien ja tieteellisten seurojen pitäisi ryhtyä toimenpiteisiin ja parantaa raporttien tiedon pätevyyttä ennaltaehkäisy tutkimuksissa.

Nykyajan trendinä on tutkia ja arvioida erilaisten päihdehankkeiden vaikuttavuutta. Kyseisiin mittauksiin liittyy kuitenkin monia ongelmia. Ongelmista vakavin lienee ajatus siitä, että pitkän aikavälin vaikuttavuutta pystyttäisiin mittaamaan heti erilaisten interventtioiden jälkeen. Usein lyhytaikainen vaikutus sekoitetaan vaikuttavuuteen (Piispa ym. 2012, 19). Tämän lisäksi arvioinneissa mitataan usein myös vääriä asioita tai etsitään sellaisia muutoksia, joihin kyseisellä ehkäisytoimella ei edes pyritä. Tästä huolimatta useat hankkeista tehdyt arvioinnit pulistelevat kertomuksia vaikuttavuudesta, vaikka se on sekä väärä tavoite että mitaamiskelvoton muuttuja. (Piispa ym. 2012, 20)

Yksittäisiä valistushankkeita pystytään arvioimaan vain välittömien vaikutusten perusteella esimerkiksi herättikö päihdeinterventio keskustelua, käytiinkö mediakampanjasta mielipidevaihtoa Internetin keskustelupalstoilla tai kirjoittivatko lehdet hankkeesta. Ei siis voida mitenkään mitata tänään, kuinka eilinen päihdevalistusisku vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen kymmenen vuoden päästä tai tulevaisuudessa. (Piispa ym. 2012, 19) Voidaan vain toivoa, että hankkeet kietoutuvan osaksi sitä laajempaa muutosvyöhytettä, joita rinnakkaiset päihde-ehkäisyn toimet tuottavat. (Piispa ym. 2012, 20)

Koska kyse on hyvin pitkäkestoisista prosesseista, ei sisäisen ja kulttuurisen vaikuttamisen onnistumista pystytä mitenkään mittaamaan nopeilla ennen-jälkeen asetelmilla. Onnistuminen voidaan havaita vasta jälkikäteen tarkastelemalla menneisyydessä toteutettuja toimia. Muutoksia ihmisten tietovarannoissa voidaan mitata ainoastaan välillisesti esimerkiksi seuraamalla, että muuttuuko ihmisten suhtautuminen alkoholiin ja humalaan vaikkapa 10 vuoden aikahaarukalla. Tässäkin tapauksessa on hyvin vaikeaa osoittaa, että mistä mahdollinen muutos on johtunut. Ainoa järkevästi mitattavissa oleva sisäisen vaikuttamisen muoto on riskitieto. Sitä voidaan selvittää erilaisilla kyselyillä ja tarkastella, että kuinka paljon ihmiset tietävät päihderiskeistä ja – haitoista. Valitettavasti sekään ei heijastu sellaisenaan asenteisiin, käyttäytymisestä puhumattakaan. (Piispa ym. 2012, 19)

Sen sijaan ulkoisen vaikuttamisen mittaaminen on selvästi helpompaa. Voidaan esimerkiksi mitata suhteellisen tarkasti, että kuinka alkoholiverotus vaikuttaa alkoholin kokonaiskulutukseen. Sama asia koskee myös muita ulkoisen vaikuttamisen keinoja. On siis perusteltua kysyä, että nähdäänkö ulkoinen vaikuttaminen kaikkein tehokkaimpana ennaltaehkäisyn välineenä sen vuoksi, että sen mittaaminen on mahdollista ja helppoa? Kun erilaisia vaikuttamisen keinoja tarkastellaan, syntyy vaikutelma, että erityisesti sisäisen vaikuttamisen ja kulttuurisen vaikuttamisen ymmärtäminen on pahasti puutteellista. Siitä on seurannut arviointitutkimusten hyökyaalto, joilla on pyritty vakuuttamaan lukijat sellaisesta muutoksesta, jota erilaiset hankkeet eivät edes teoriassa voi saada aikaan. (Piispa ym. 2012, 20)

Myös sähköisiä viestimiä on hyödynnetty alkoholinkäytön ennaltaehkäisyssä (Andrews ym. 2009, 564). ATK-pohjaiset viestimet ovat hyviä keinoja jakamaan tietoa alkoholista nuorille (Godfrey ym. 2011). Koska Internetin käyttö on nyky päivää, onkin perusteltua, että kirjallisuuskatsauksen pohjalta luotua opasta pystyy lukemaan myös sähköisesti. Tulevaisuudessa voitaisiin esimerkiksi ottaa sosiaalinen media paremmin mukaan alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn. Nuoret voisivat näin ollen tarjota toisilleen vertaistukea ja vaikuttaa sitä kautta toistensa alkoholinkäyttöön.

Vaikka nuorten alkoholinkäyttö on laskenut viime vuosina, ongelmaan täytyy edelleen puuttua, jotta laskeva trendi saataisiin pysymään (Kinnunen 2013, 50). Nuorten alkoholinkäyttöön tulee puuttua pienten ryhmienkin osalta, sillä tutkitusti alle 14-vuotiaana aloitettu alkoholinkäyttö johtaa usein ongelmalliseen alkoholinkäyttöön myös aikuisena (MLL 2013). Tästä johtuen alkoholinkäytön ennaltaehkäisy tulee aloittaa jo varhain. Moniammatillinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa on ensiarvoisen tärkeää ja sitä pitäisi edistää edelleen. Olisi myös hyvä tutkia laajasti, että mistä nykyinen laskeva trendi nuorten alkoholinkäytössä johtuu. Mikä saa nuoret kieltäytymään alkoholista yhä useammin? Mikäli ymmärrys nuoria kohtaan lisääntyisi, voitaisiin varmasti myös kehittää yhä parempia välineitä alkoholinkäytön ennaltaehkäisyyn.

LÄHTEET

- Aarnio, A. & Multisilta, J. 2011. Facebook ja Youtube on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011. Viitattu 30.9.2013 <http://www.cicero.fi/sivut2/documents/LastenjanuortensomeCICERO2012.pdf>
- Alkoholi- ja huumeututkijain seura & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. 2007. Nuoret ja Alkoholi. Helsinki. Hakapaino Oy. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisut/Nuoret%20ja%20alkoholi_verkkoversio.pdf
- Anderson, P. & Baumberg B. 2006. Alkoholi Euroopassa- Kansanterveys näkökulmia. Viitattu 2.4. 2013. http://ec.europa.eu/health-eu/doc/alcoholineu_sum_fi_en.pdf.
- Andrews, G.; Bird, K.; Dillon, P.; Steadman, B.; Teesson, M. & Vogl, L. 2009b. A computerized harm minimization prevention program for alcohol misuse and related harms: randomized controlled trial. *Addiction*, 104, 564–575.
- Andrews, G.; Newton, N.; Vogl, L. & Teesson, M. 2009a. CLIMATE Schools: alcohol module: cross-validation of a school-based prevention programme for alcohol misuse. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Vol 43. 201-207.
- Aro, A. 2013. Alkoholi. 100 kysymystä ravinnosta. Raittius on terveellistä, samoin alkoholin hyvin kohtuullinen käyttö ruokajuomana. Viitattu 19.9.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00065.
- Aspy, C.; Fluhr, J.; Marshall, L.; Oman, R.; Rodine, S.; Tolma, E. & Vesley, K. 2012. School-Related Assets and Youth Risk Behaviors: Alcohol Consumption and Sexual Activity. *Journal of School Health* Vol. 82, No. 1.
- Becoña, E.; Calafat, A.; Fernandez-Hermida, J.; Foxcroft, D. & Tsertsvadze, A. 2012. Assessment of generalizability, applicability and predictability (GAP) for evaluating external validity in studies of universal family-based prevention of alcohol misuse in young people: systematic methodological review of randomized controlled trials. *Addiction*, 107, 1570–1579.
- Bemburg, J. & Thorlindsson, T. 2006. Peer groups and substance use: Examining the direct and interactive effect of leisure activity.
- Bogt, T.; Eijnden, R.; Engels, R.; Koning, I.; Smit, F.; Stattin, H.; Verdurmen, J. & Vollebergh, W. 2009. Preventing heavy alcohol use in adolescents (PAS): cluster randomized trial of a parent and student intervention offered separately and simultaneously. *Addiction*, 104, 1669.
- Cleveland, M.; Feinberg, M.; Jones, D. & Rhoades Cooper B. 2012. A Multidomain Approach to Understanding Risk for Underage Drinking: Converging Evidence From 5 Data Sets. *American Journal of Public Health*. Vol. 102, No 11.
- Coleman, L.; Cox, L.; Roker, D. & Sherrif, N. 2006. Parent- Young People Communication about Alcohol. Trust for the Study of Adolescents TSA. Essex, Brighton. Viitattu 9.10. 2013. http://alcoholresearchuk.org/downloads/finalReports/AERC_FinalReport_0035.pdf
- Davies NJ. Alcohol Misuse in Adolescents. 2012. *Nursing Standard*. Vol 26, No 4, 43–48.
- Finlex. 2013. Viitattu 9.10. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=alkoholi#L1P1>

Godfrey, C.; Kalaizaki, E.; Khadjesari, Z.; Linke, S.; MCCambridge, J.; Murray, E.; Tompson, S.; Wallace, P. & White, I. 2011. On-line Randomized Controlled Trial of an Internet Based Psychologically Enhanced Intervention for People with Hazardous Alcohol Consumption. Viitattu 30.9.2013 <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0014740>

Gronbaek, M.; Christensen, P.; Curtis, T. & Jorgensen M. 2006. Harm Minimization among Teenage Drinkers: Findings from an Ethnographic Study on Teenage Alcohol Use in Rural Danish Community. National Institute of Public Health. The Authors. Journal compilation. Addiction. Vol 102, 554-559.

Habib, C.; Kremer, P.; Leslie, E.; Santoro, J.; Toumbourou, J. & Williams, J. 2010. The importance of family management, closeness with father and family structure in early adolescent alcohol use. Addiction, 105, 1750–1758

Hanewinkel, R.; Isensee, B.; Morgenstern, M. & Wiborg, G. 2009. School-based alcohol education: results of a cluster-randomized controlled trial. Addiction, 104, 402–412.

Hiller.Sturmhöefel, S.; Schainker, L. & Spoth, R. 2011. Translating Family-Focused Prevention Science into Public Health Impact. Alcohol Research and Health. Vol. 34, No. 2.

Järvenpää, A. 2013. Poliisi valvoo nuorten päihteiden käyttöä erityisesti lasten leikkipaikoilla sekä päiväkotien ja koulujen pihilla. Viitattu 24.10.2013 <http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/0/26F35F713C8F8573C2257B7B0021778D?opendocument>

Kajaanini ammattikorkeakoulu. 2009. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 19.10.2013 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset?text=off>

Karjalainen, K-M.; Karjalainen K.; Nurmi-Lüthje I. & Lüthje P. 2013. Alkoholi usein osallisena päi-vystykseen tulevien nuorten tapaturmissa. Lääkärilehti 10/2013, 731-736.

Karlsson, T.; Raitasalo, K. & Warpenius, K. 2008."Onks henkkareita?" Ikärajakontrolli alkoholin vähittäismyynnissä. Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):2. 153-161

Katainen, A.; Lehto, A & Maunu, A. 2012. Riskinä toisen tahto? Laadullinen analyysi yhdeksäsluokkalaisten alkoholiin liittyvistä riskiyhdistämisistä. Viitattu 2.10.2013 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104456/lehto.pdf?sequence=1>

Kerr, M.; Koutakis, N. & Stattin, H. 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. Addiction, 103, 1629–1637.

Kinnunen, J.; Lindfors, P.; Pere, L.; Rimpelä, A.; Sampola, H. & Ollila, H. 2013. Nuorten ter-veys-tapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2013. Viitattu 1.10.2013 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

Koski, P. 2005. Pojat, pallo ja pullo: viekö seuratoiminta märkään miehuuteen? YHTEISKUNTA-POLITIikka 70 (2005):6 Viitattu 20.10.2013 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100153/056koski.pdf?sequence=1>

Laukkanen, E.; Pirskanen, M. & Pietilä, A. 2010. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteet-tömyyden edistämiseksi- toimintaohjeita 2010. Viitattu 18.10.2013 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/e667002b-2c0a-4d9c-aefe-38537c61e5d3>

Leaver-Dunn, D.; Newman, B. & Turner, L. 2007. Influence of sports' programs and clubactivi-ties on alcohol use intentions and behaviors among adolescent males. Journal of Alcohol & Drug Education 2007 Sep; 51 (3): 57-72

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2004. Etiikka hoitotyössä. WSOY. Juva.

Lindroos L. 2009. Miten alkoholia kannattaa käyttää. Viitattu 19.9.2013. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/224-miten-alkoholia-kannattaa-kayttaa>.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011. Kissa pöydälle-puhu alkoholista nuoren kanssa. Kirjapaino Uusimaa. Porvoo.

Neusel, E.; Perry, C. & Stigler, M. 2011. Schoolbased programs to prevent and reduce alcohol use among youth. Alcohol Research & Health. Vol. 34, No. 2.157.

Niemi, T.; Nietosvuori, L. & Virkko, H.2006. Hyvinvointialan vietintä. Helsinki: Edita

Olshen-Kharbanda, E.; Quintana, M. & Soren, K. 2008. Preventin Alcohol Use among Young Urban Adolescents. Columbia University Medical Center. Viitattu 20.9. 2013. [www?](http://www.columbia.edu/~l115911/)

Opetushallitus 2009. Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluis-sa.Terveystiedon kehittämistutkimus osa I. Viitattu 1.10 2013 http://www.oph.fi/download/115911_kokemuksia_ja_nakemyksia_terveystiedon_opetuksesta_ylakouluissa.pdf

Piispa, M.; Puuronen, A.; Salasuo, M. & Soikkeli, M. 2011. Se toimii sittenkin. Helsinki: Unigrafia

Preventiimi. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Viitattu 17.10.2013 http://www.preventiimi.fi/sites/preventiimi.juhaniemidesign.com/files/resurssipankki/Nept_fin%202%20paine%20taitettu.pdf

Päivittäistavarakauppa ry, 2013. 7.1.2013 lähtien alle 30-vuotiailta vaikuttavien ikä tarkastetaan alkoholi- ja tupakkaostojen yhteydessä. Viitattu 24.10.2013 <http://www.pti.fi/1253.html>

Päihdelinkki. 2013. Viitattu 9.10. 2013. <http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/mini-interventio-eli-lyhytneuvonta>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 17.10.2013 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Samposalo, H. 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14–16-vuotiailla nuorilla. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Sirola, K. 2004. Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja kasvattajien käsityksiä nuorten alkoholin käytöstä ja alkoholinkäytön ehkäisystä. Viitattu 1.10.2013 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13527/9513918300.pdf?sequence=1>

Soikkeli, M.2010. Mitä tutkimusnäyttö kertoo alkoholimainonnan vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Yhteiskuntapolitiikka 75 (2010):5, 538-546.

Sosiaaliportti. 2011. Nuorten päihdemittari ja varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi. Viitattu 18.10.2013 <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/hyvakaytanta/kuvaus/?PracticelId=2e11305a-92a7-42a1-bb5f-0a87db07b1af>

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2006. LAATUTÄHTEÄ TAVOITTELEMASSA Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Viitattu 24.10.2013 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahtea_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1

Suomisanakirja. 2013. Viitattu 9.10. 2013. <http://www.suomisanakirja.fi/interventio>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos <http://www.thl.fi/fi-FI/web/fi/uutinen?id=29088>, viitattu 2.4.2013.

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Neuvoa-antavat Viitattu 24.10.2013 <http://www.thl.fi/fi-FI/web/neuvoa-antavat-fi/nuorten-paihdepalvelut>

Tigerstedt, C.2010. Nuo ennustamattomat nuoret. Yhteiskuntapolitiikka 75 (2010):2, 223-224.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö Viitattu 19.10.2013
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytant>

Tekijä, maa ja vuosi	Tarkoitus	Menetelmä	Tulokset
Alkoholi- ja huumetutkijain seura & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura., Suomi 2007	Kuvata nuorison alkoholikäyttöä uusista näkökulmista.	Kirja on monitie- teellinen artikkelikokoelma nuorten alkoholin- käytöstä	Kirja tarjoaa paljon hyvää ja tutkittua tietoa nuorten alkoholinkäytöstä.
Andrews, G.; Bird, K.; Dillon, P.; Steadman, B.; Teesson, M. & Vogl, L., Australia, 2009	Tutkia tietokonepohjaisen ehkäisyohjelman tehoa nuorten alkoholin- käytön ennaltaehkäisyssä.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	Ohjelma vähensi tyttöjen alkoholiin liittyviä riskejä tehokkaasti, mutta poikiin ohjelma ei tehonnut merkittävästi.
Andrews, G.; Newton, N.; Vogl, L. & Teesson, M., Australia ja Uusi-Seelanti, 2009	Tutkia tietokonepohjaisen ehkäisyohjelman tehoa nuorten alkoholin- käyttöön.	Satunnaistettu kontrolloitu vertaileva tutkimus	Interventiot paransivat merkittävästi oppilaiden alkoholitietämystä ja vähensivät nuorten alkoholin- käyttöä.
Aspy, C.; Fluhr, J.; Marshall, L.; Oman, R.; Rodine, S.; Tolma, E. & Vesley, K., Usa, 2012	Tarkastella koulun ja kouluun liittyvän käyttäytymisen yhteyttä nuoren alkoholin kulutukseen ja liian aikaisen seksin aloittamiseen.	Kyselytutkimus	Koulu on osa nuorten elämää ja siellä koetut kokemukset ovat tärkeitä ja voivat vaikuttaa riskikäyttäytymiseen.
Becoña, E.; Calafat, A.; Fernandez-Hermida, J.; Foxcroft, D. & Tsertsvadze, A., Espanja & Kanada, 2012	Arvioida perhe- keskeistä alkoholin ennaltaehkäisyä käsitteleviä tutkimuksia ja niiden pätevyyttä.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	Tutkimuksen johtopäätös oli, että tutkimusten raportointi on usein riittämätöntä ja tiedot puutteellisia.
Bemburg, J. & Thorlindsson, T., Islanti, 2006	Tutkia nuorten vapaa-ajan aktiiviteettien vaikutusta alkoholin ja päihteiden käyttöön.	Kyselytutkimus	Tutkimuksen havainnot korostavat harrastusten tärkeyttä nuorten päihteidenkäytön ehkäisyssä.

Bogt, T.; Eijnden, R.; Engels, R.; Koning, I.; Smitt, F.; Stattin, H.; Verdurmen, J. & Vollebergh, W., Hollanti, 2009	Tutkia sekä nuoriin että heidän vanhempinsa kohdistettujen interventioiden tuloksia.	Satunnaistettu kontrolloitu vertaileva tutkimus	Tutkimus osoitti, että sekä vanhempiin että nuoriin kohdennetut interventiot ovat toimivia keinoja ehkäisemään humalajuomista.
Cleveland, M.; Feinberg, M.; Jones, D. & Rhoades Cooper B., USA, 2012	Tutkimus tarkasteli alkoholinkäytöltä suojaavia tekijöitä ja altistavia tekijöitä.	Tutkimus perustuu viiteen suureen data-aineistoon.	Hyvät perhe-suhteet ja aktiivinen koulu saattavat vähentää nuorten alkoholinkäyttöä ja humalahakuista juomista.
Coleman, L.; Cox, L.; Roker, D. & Sherrif, N., Englanti, 2006.	Tutkia, miten vanhempien tulisi ottaa alkoholi puheeksi ja valvoa nuorta alkoholin käytössä.	Haastattelututkimus ja jo tehtyjen tutkimusten analysointi	Vanhemmilla on käytössään paljon eri taktikoita ja keinoja, joilla seurata ja valvoa alkoholinkäyttöä perheissä.
Godfrey, C.; Kalaizaki, E.; Khadjesari, Z.; Linke, S.; MCCambridge, J.; Murray, E.; Tompson, S.; Wallace, P. & White, I., Englanti, 2011	Vertailla psykologisesti paranneltua itseapuhjelmaa sivustoon, joka sisälsi ainoastaan tutkimuksiin perustuvaa tietoa alkoholin käytön haitoista.	Vertaileva tutkimus	Tulokset eivät tukenneet oletusta, jonka mukaan psykologisesti paranneltu itseapuhjelma saataisiin parempia tuloksia kuin ”normaalien” informaatiota sisältävien nettisivujen avulla.
Gronbaek, M.; Christensen, P.; Curtis, T. & Jorgensen M. Tanska, 2006	Tutkia keinoja teini-ikäisten alkoholinkäytön minimoimiseen.	Kyselytutkimus	Nuoret voivat yhdessä pienentää alkoholinkäytön haittoja ja vaikuttaa toistensa alkoholinkäyttöön.

Habib, C.; Kremer, P.; Leslie, E.; Santoro, J.; Toumbourou, J. & Williams, J., Australia, 2010	Tarkastella perheen hallinnan, rakenteen ja nuoren isä-suhteen vaikutusta alkoholinkäyttöön.	Kyselytutkimus	Hyvä perheen hallinta ja perheensisäiset säännöt voivat edistää nuorten raittiutta. Myös emotionaalisesti läheinen suhde isään voi edistää raittiutta.
Hanewinkel, R.; Isensee, B.; Morgenstern, M. & Wiborg, G., Saksa, 2009	Tarkastella koulussa järjestettävien interventtioiden vaikutusta nuoriin.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	Tutkimuksen johtopäätös oli, että koulun järjestämällä lyhyellä interventiolla oli pieni lyhyen aikavälin ennaltaehkäisevä vaikutus alkoholin väärinkäyttöön.
Hiller.Sturmhöefel, S.; Schainker, L. & Spoth, R., USA, 2011	Tarkastella perhekeskeiseen ennaltaehkäisyyn keskittyviä interventioita.	Kirjallisuuskatsaus	Perhekeskeiset interventiot on todettu olevan tehokkaita ainoastaan pienelle ryhmälle nuoria ja heidän perheitään.
Karjalainen, K-M.; Karjalainen K.; Nurmi-Lüthje I. & Lüthje P., Suomi, 2013	Tutkia nuorten alkoholin käytöstä johtuvia tapaturmia.	Tutkimuksessa käytettiin päivystyspoliklinikoille tulevien nuorten tapaturmista tehtyjä tilastoja	Alkoholista johtuvan tapaturman päivystyskäynti olisi hyvä tilaisuus tehdä lyhytinterventio.
Karlsson, T.; Raitasalo, K. & Warpenius, K. Suomi, 2008	Tutkia ikäkontrollia alkoholin vähittäismyynnissä.	Tutkimus toteutettiin tekemällä ostokokeita	Tutkimuksen mukaan ikäraajakontrollin tehostuminen on kansallinen ilmiö Suomessa.

Kerr, M.; Koutakis, N. & Stattin, H., Ruotsi, 2008	Tarkastella 2,5 vuotta kestävä vanhempiin kohdistetun ehkäisyohjelman tehoa 13 -16 vuotiaiden nuorten alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä	Kvasikokeellinen tutkimus	Työskentely yhdessä vanhempien kanssa osoittautui tehokkaaksi tavaksi vähentämään alaikäisten alkoholin käyttöä ja siihen liittyvää rikollisuutta.
Koski, P., Suomi, 2005	Tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluseuratoimintaan osallistuvien poikien alkoholinäytettä.	Kirjallisuuskatsaus	Seuratoimintaan osallistumista ei voida pitää kovinakaan hyvänä alkoholin käytön selittäjänä.
Laukkanen, E.; Pirskanen, M. & Pietilä, A., Suomi, 2010	Raportti kertoo ”Nuorten päihteiden käyttö ja varhainen puuttuminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa” Hankkeesta.	Raportti hankkeesta.	Toimintamalli on todettu tutkimuksen perusteella soveltuviksi koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon.
Leaver-Dunn, D.; Newman, B. & Turner, L., USA, 2007	Tutkimus tarkasteli virkistys- ja kerhotoiminnan sekä urheilutoiminnan vaikutuksia nuorten poikien alkoholin käyttöön ja heidän aikomuksiinsa juoda alkoholia.	Kyselytutkimus	Virkistystoimintaan osallistumisella oli suojaavia vaikutuksia alkoholin käytön suhteen. Urheiluun sitoutumisella ei puolestaan ollut tutkimuksen mukaan mitään vaikutuksia alkoholin käyttöön.
Neusel, E.; Perry, C. & Stigler, M., USA, 2011	Tarkastella koulussa järjestettäviä interventioita ja niiden vaikutusta.	Kirjallisuuskatsaus	Tehokkaimmat toimet käsittelevät teorian lisäksi myös alkoholin käytön sosiaalisia normeja.

Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus, Suomi, 2009	Pyrkiä määrittelemään nuorisoalan ehkäisevälle päihdetyölle yleisiä lähtökohtia ja tavoitteita.	Julkaisu	Tarjoaa paljon hyvää tietoa nuorisoalan ehkäisevästä päihdetyöstä.
Olshen-Kharbanda, E.; Quintana, M. & Soren, K., Kolumbia, 2008	Tutkia alkoholin käytön ehkäiskeinoja.	Haastattelututkimus	Ehkäisyohjelmat, jotka keskittyvät alkoholin lisäksi myös muihin päihteisiin voivat toimia tehokkaasti myös alkoholin käytön ennaltaehkäisyssä.
Opetushallitus., Suomi, 2009	Tutkia nuorten suhtautumista terveydentiedon oppiaineeseen.	Haastattelututkimus	Oppilaat kuvasivat ryhmähaastattelussa terveystiedon tärkeäksi, hyödylliseksi, mukavaksi ja rennoksi aineeksi.
Piispa, M.; Puuronen, A.; Salasuo, M. & Soikkeli, M., Suomi 2011	Tarkastelee alkoholin käytön ennaltaehkäisyä. Kirjassa esitetään päihdevalistukselle eettinen perustelu, ja osoitetaan miksi sekä valistus että kontrolli ovat välttämättömiä.	Teos on Sosi-aali- ja terveysministeriön rahoittama ja on tarkoitettu opetus-, nuoriso- ja päihdetyön ammattilaisille, mutta myös muille kiinnostuneille	Kirja sisältää paljon tietoa alkoholin ennaltaehkäisystä ja kertoo myös viestinnän merkitystä päihdetyössä. Kirjasta selviää myös, että kuinka päihdevalistuksesta saa selvää nykyäänä.
Samposalo, H., Suomi, 2013	Tutkia juomatapojen yhteyttä alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14–16-vuotiailla nuorilla.	Tutkimus analysoi neljää kansallista kouluaineistoa	Tutkimukseen osallistuneista 14–16-vuotiaista nuorista 3 294 ilmoitti juovansa alkoholiuomia ja valtaosa oli kokenut juomisen seurauksena vähintään yhden haitan.

Sirola, K., Suomi, 2004	Tutkia Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja heidän vanhempiansa mietteitä alkoholinkäytön ennaltaehkäisystä.	Kyselytutkimus	Yhdeksäsluokkalaisista noin puolet olivat sitä mieltä, että alkoholiopetus ei tapahtunut heidän haluamallaan tavalla.
Soikkeli, M., Suomi, 2010	Tarkastella alkoholimainonnan vaikutusta nuoriin.	Kirjallisuuskatsaus	Tutkimusnäytön valossa olisi hyvin perusteltua rajoittaa mainontaa lailla, sijoittaen sitä alaikäisten ulottumattomiin ja supistaa mainonnan sisältöä pelkkään tuotetietoon.



OIKEESTI,
EI KIITOS!

OPAS YLÄKOULUIKÄISTEN
ALKOHOLINKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISYYN

SISÄLLYS

Mitä on alkoholi.....	3
Miltä alkoholi tuntuu.....	4
Alkoholi ja terveys.....	5
Alkoholi ja sinä.....	6
Mihin yhteyttä.....	7
Mieti ennen kuin aloitat.....	8
LÄHTEET.....	9

Tämä opas on tarkoitettu yläkouluikäisille nuorille.

Oppaan tarkoituksena on tarjota hyvää tietoa alkoholista ja humalajuomisesta. Opasta voi tutkia yhdessä vanhempien tai ystävän kanssa. Alkoholin käyttö on kielletty alle 18-vuotiailta. Nuoren elimistö kehittyy vielä, joten alkoholinkäyttö on erityisen vahingollista kasvavalle nuorelle.

Sano siis Ei Kiitos alkoholille!



MITÄ ON ALKOHOLI?

Alkoholi on nautintoaine ja päihde. Alkoholin rentouttavat ja sosiaaliset vaikutukset tulevat esiin jo yhdestä alkoholiannoksesta.

Alkoholin aineenvaihdunta tapahtuu pääosin maksassa.

Noin 70 kg:n painoisen ihmisen maksa polttaa 7 g alkoholia tunnissa, joka on noin puolet yhdestä ravintola-annoksesta.

TIESITKÖ?

Yksi ravintola-annos on 1 pieni pullo keskiolutta tai siideriä, 12 cl mietoa viiniä, 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa. Yksi ravintola-annos sisältää 12 g alkoholia

Miltä alkoholi tuntuu?

Alkoholi vaikuttaa ihmisiin eri tavalla. Vaikutus riippuu iästä, sukupuolesta ja kehonrakenteesta.

Miltä se tuntuu?

- Parin annoksen jälkeen olo voi olla toistaiseksi vielä hyvä
- Saatat olla sosiaalisempi ja estot katoavat
- Myöhemmin olo tulee huonommaksi ja jopa itkuiseksi. Käytöksesi saattaa olla holtitonta. Myös pahoinvoinnin ja sammumisen riski kasvaa.
- Kännissä tehdään usein huonoja ratkaisuja joi-
ta kadutaan myöhemmin. Näillä ratkaisuilla voit loukata ennen kaikkea itseäsi ja muita.
- Alkoholin juominen voi johtaa alkoholimyrkytykseen, josta seuraa usein tajut-
tomuus ja pahimmassa tapauksessa tila johtaa kuolemaan.

TIESITKÖ ?

Alkoholi maksaa todella paljon! Jos tuhlaat viikossa 20 € alkoholiin, kuukaudes-
sa se tekee 80 €. Tällä rahalla pääset suosikkibän-
din keikalle ja monta kertaa elokuviin.

ALKOHOLI JA TERVEYS



Mitä alkoholi tekee terveydelle?

- Nuoren ihmisen aivot ovat erityisen herkäät alkoholin aiheuttamille vaurioille!
- Aikuisiin verrattuna alkoholista aiheutuvat terveysriskit ovat nuorilla kaksinkertaiset!
- Alkoholin runsas käyttö lyhentää elinaikaa lisäämällä monien muiden sairauksien vaaraa!

TIESITKÖ?

Jos aloitat juomisen liian nuorena todennäköisyytesi syrjäytymiseen ja työttömyyteen aikuisena kasvaa. Haluathan hyvän työn josta nautit? Olisihan se ihan mukavaa jos siitä maksettaisiin palkkaa, jolla ostaa hieno auto ja talo.

ALKOHOLI JA SINÄ

A person is sitting on a wooden bench, looking down with their hand on their head. The background is a bright, hazy outdoor setting with trees and a path.

Alkoholi vaikuttaa myös lyhyellä aikavälillä.

- Saatat olla väsynyt
- Sinun on vaikeaa keskittyä
- Urheilusuorituksesi heikentyy
- Ulkonäkö muuttuu
- Paino nousee

Mihin yhteyttä?

Mikäli olet huolissasi omasta tai ystävän alkoholinkäytöstä, kerro asiasta esimerkiksi:

- Omalle terveydenhoitajalle
- Koulukuraattorille
- Koulupsykologille
- Omille vanhemmille tai muulle turvalliselle aikuiselle
- Terveyskeskuksen lääkärille tai hoitajalle

Mieti vielä ennen kuin aloitat,
Tai aloita edes vähän myöhemmin.
Sano vain "Ei kiitos".

Lähteet

- **Anderson, P. & Baumberg B. 2006. *Alkoholi Euroopassa- Kansanterveys näkökulmia*.** Viitattu 2.4. 2013. http://ec.europa.eu/health-eu/doc/alkoholi-neu_sum_fi_en.pdf.
- **Lindroos L. 2009. *Miten alkoholia kannattaa käyttää*.** Viitattu 19.9.2013. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/224-miten-alkoholia-kannattaa-kaytaa>.
- **Paihdelinkki. 2005. *Nuorten aivot herkkiä alkoholille*.** Viitattu 20.10.2013 [paihdelinkki.fi/mediassa/nuorten-aivot-herkkia-alkoholille](http://www.paihdelinkki.fi/mediassa/nuorten-aivot-herkkia-alkoholille)
- **Terveyskirjasto. 2009.** Viitattu 20.10.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/koti-sivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00154http://www.terveyskirjasto.fi/koti-sivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00154